

Durchatmen bei Stress mit der 4-7-8 Atemübung

So geht's:

- Atmen Sie zunächst ein und laut durch den Mund wieder aus.
- Schließen Sie Ihren Mund und atmen Sie durch die Nase ein, während Sie nun innerlich bis **vier** zählen.
- Halten Sie dann die Luft an und zählen Sie bis **sieben**. Sollte dies (noch) nicht gehen, können Sie mit einer geringeren Zahl beginnen und sich im Laufe steigern.
- Atmen Sie dann mit geöffnetem Mund laut und vollständig aus, während Sie dabei bis **acht** zählen.
- Sollte dies (noch) nicht gehen, können Sie die Zahlen der einzelnen Schritte variieren, wichtig ist lediglich das zeitliche Verhältnis zueinander.
- Wiederholen Sie die Übung für einige Atemzüge.

Viel Freude mit der Übung!

**Ihr Team im
Reha-Zentrum am Meer**

Kurbetriebsgesellschaft Bad Zwischenahn mbH
Unter den Eichen 18 • 26160 Bad Zwischenahn
Telefon: 04403 61-0

Weitere Informationen unter:
www.rehazentrum-am-meer.de