

# SELBSTLIEBE MINI KURS

1

## Gönne dir Pausen

Tue dir regelmäßig Gutes & mache Atempausen, in denen du wirklich **NICHTS** tust, außer zu atmen!

Drei kleine Atemübungen, die dir helfen können, mehr Ruhe in dein Leben zu bringen:

### 4-7-8 Atemübung

Atme 4 Sekunden durch die Nase ein, mache 7 Sekunden Pause, atme 8 Sekunden durch den Mund wieder aus.

### VOO-Übung

Setze dich aufrecht hin, leg die Hand auf deinen Bauch. Nimm einen tiefen Atemzug in den Bauch und spreche laut das Wort VOO aus. Warte bis der nächste Atemzug von alleine kommt.

### 5 Finger Atemübung

Fahre mit dem Zeigefinger der einen Hand die Finger der anderen Hand ab. Atme beim Hochfahren der Finger ein und beim Herunterfahren wieder aus.

