

Durchatmen und Klarheit gewinnen



In stressreichen Situationen wird unsere Atmung schneller und flacher, das heißt, dass wir weniger in den Bauch atmen. Atemübungen helfen uns, kurz innezuhalten, herunterzufahren und zu entspannen. Sie geben neue Kraft und lassen uns besser mit unseren Emotionen umgehen.

Versuchen Sie es selbst:

1. Legen Sie die Hände sanft auf Ihren Bauch und atmen Sie tief ein.
Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke hebt?
2. Atmen Sie ruhig aus.
Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke wieder senkt?

Wiederholen Sie diese Übung für drei bis fünf Atemzüge.

Sie möchten sich nachhaltig mit der Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden beschäftigen? Kontaktieren Sie uns unter www.mehrwert-pflege.com