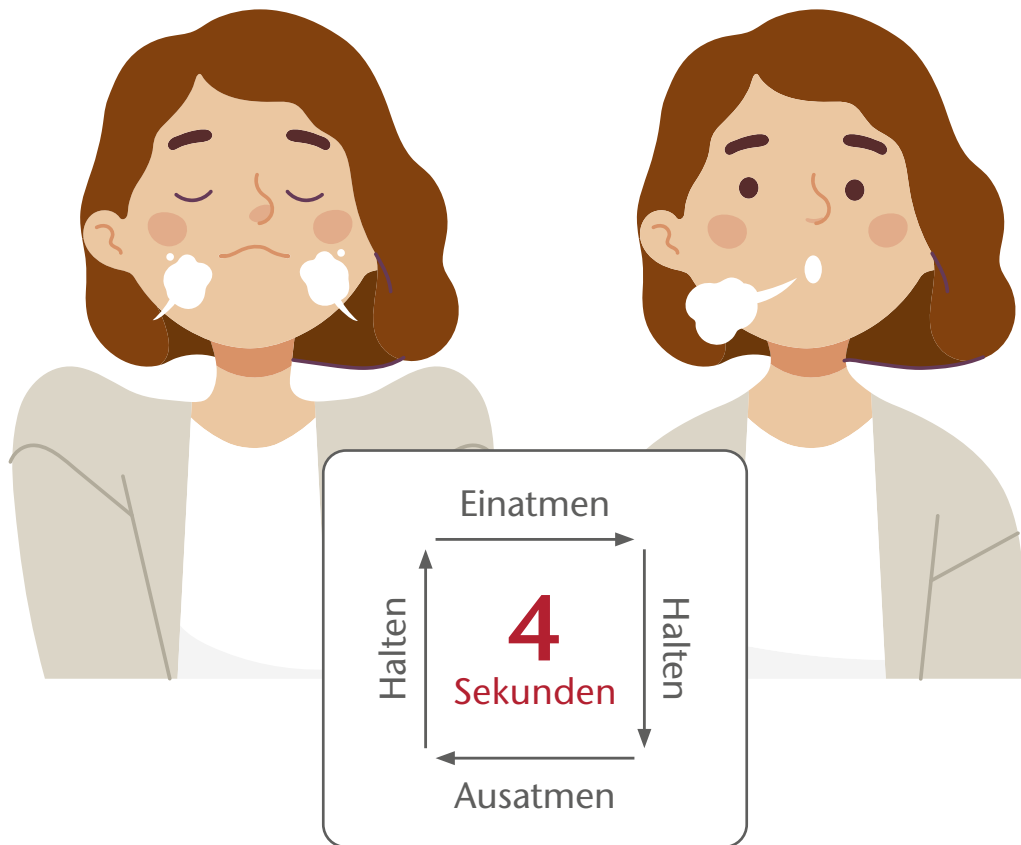


Gestresst?

Atmen Sie durch!

Mit der 4-4-4-4-Atemübung



1. Atmen Sie 4 Sekunden ein.
2. Halten Sie Ihren Atem für 4 Sekunden an.
3. Atmen Sie 4 Sekunden aus.
4. Halten Sie Ihren Atem für 4 Sekunden an.

**Bleiben Sie in diesem Rhythmus,
bis Sie sich entspannter fühlen.**