

Gestresst? – Dann einfach

DURCHATMEN!

Probieren Sie die 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 immer
in diesem Rhythmus.**

