

4-6-8 ATEMÜBUNG

- ✓ 4 Sekunden tief durch die Nase einatmen
- ✓ 6 Sekunden Luft anhalten
- ✓ 8 Sekunden durch den Mund ausatmen.



KÖRPER-SCAN

- ✓ Moment! Machen Sie eine kurze Pause.
- ✓ Schließen Sie die Augen und scannen Sie gedanklich Ihren Körper von oben nach unten – also Kopf, Hals, Schultern, Brust bis in die große Zehe.
- ✓ Danach geht's weiter.

