

#1 - Entspannung im Alltag / mit dem Atemfluß

- Schalten Sie Ihr Mobiltelefon auf "Flugmodus" oder machen Sie es ganz aus.
- Nehmen Sie eine aufrechte, gerade und bequeme Sitzposition ein.
- Schließen Sie Ihre Augen.

- Lenken Sie die Wahrnehmung auf den Atem.
- Spüren Sie, wie der Atem in Sie hineinströmt und wieder hinausströmt.
- Einige Atemzüge lang beobachten Sie, wie der Atem fließt.

- Andere Gedanken sind bei dieser Übung völlig normal.
- Genießen Sie den Atemfluß noch eine Weile.
- Beenden Sie die Übung.

- Lächeln :-)

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.