

Atemmoment in der Natur – „Hand aufs Herz“

Manchmal genügt ein Atemzug, um wieder ganz bei sich anzukommen.

- 👉 Stelle dich bequem hin oder setze dich.
- 👉 Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch.

Und dann:

- Atme langsam durch die Nase ein ...
- Spüre, wie sich dein Bauch hebt
- Atme sanft durch den Mund wieder aus

Zähle dabei für dich:

🌿 Einatmen: 1...2...3...4

🌿 Ausatmen: 1...2...3...4...5...6

Lass den Ausatem etwas länger werden als den Einatem.

- 👉 Mit jedem Ausatmen darf etwas gehen.
- 👉 Mit jedem Einatmen darf etwas Neues entstehen.

Vielleicht spürst du:
den Wind auf deiner Haut,
den Boden unter deinen Füßen,
das Leben in dir.

💡 *Und für einen Moment ist nichts zu tun – außer zu atmen.*