

Tipp der Woche

26. Mai 2014

Entspannungs-Tipp: Mehr Sauerstoff tanken

Stellen oder setzen Sie sich vor ein offenes Fenster und atmen Sie tief durch die Nase ein. Beobachten Sie, wie sich der Brustkorb weitet und sich die Lunge mit Luft füllt.

Halten Sie kurz inne, und atmen Sie dann langsam und tief durch die Nase wieder aus. Sie können dabei jeweils langsam bis 5 zählen.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.

Ich wünsche Ihnen gute Entspannung!

