



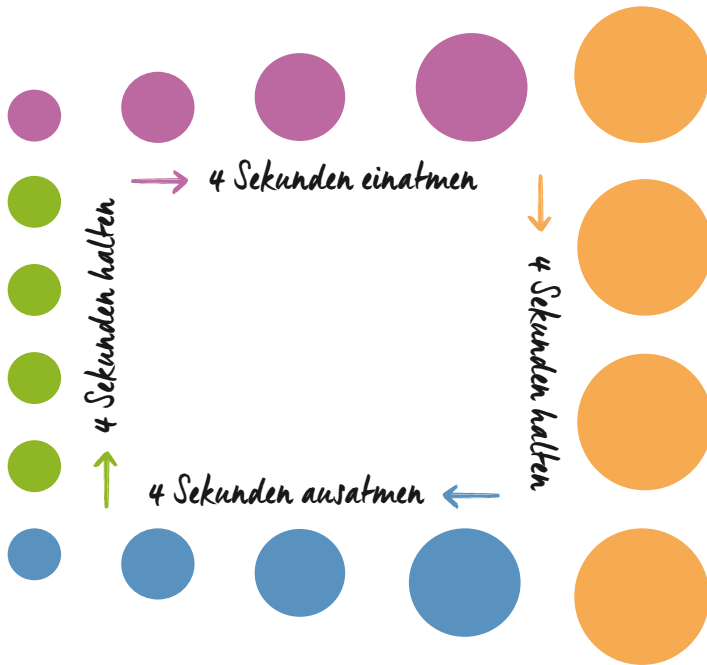
ATEMÜBUNG *gegen Stress*

Alle sind mal gestresst – doch auf Dauer tut das niemandem gut. Diese Atemübung kann sicher nicht deine Probleme lösen. Aber sie hilft dir, ein bisschen zur Ruhe zu kommen.



Stress? Atmen!

Diese Übung lässt dich tiefer und langsamer atmen, sodass du ruhiger wirst. Du kannst dabei stehen, sitzen oder liegen. Stelle dir eine Stoppuhr auf 2 Minuten und atme in den Bauch.



Tip

Du kannst diese Übung allein, gemeinsam mit deinem Kind oder mit deinem Baby auf dem Bauch machen.