

# Tiefe Bauchatmung

Woche 5

FIT am  
Arbeitsplatz



- Sitzen oder stehen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie durch die Nase ein und füllen Sie Ihren Bauch mit Luft. Nehmen Sie wahr wie sich der Bauch unter Ihrer Hand füllt und praller wird.
- Lassen Sie die Atmung nun langsam entweichen. Versuchen Sie die Ausatmung hinauszuzögern, indem Sie nur wenig Luft zwischen den Zähnen entweichen lassen. Sollten Sie allein sein können sie gerne einen „Zisch-Laut“ dabei machen. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch im Takt der Atemzüge hebt und senkt.
- **Tipp: Sie können nach Bedarf die Ausatem-Zeit immer weiter verlängern.**

10 - 20 Wiederholungen

**Unser Ziel, Ihre Gesundheit.**

# Wechselatmung

Woche 5

FIT am  
Arbeitsplatz



- Sitzen oder stehen Sie aufrecht und heben Sie Ihren Brustkorb an. Schließen Sie Ihre Augen. Halten Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zu.
- Nun atmen Sie tief durch das linke Nasenloch ein und verschließen dieses daraufhin mit dem rechten Mittelfinger. Halten Sie für wenige Sekunden den Atem an.
- Lösen Sie nun den Daumen und öffnen Sie nur das rechte Nasenloch. Atmen Sie langsam aus dem rechten Nasenloch aus.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Nasenloch und der linken Hand.

5 - 10 Wiederholungen je Seite

**Unser Ziel, Ihre Gesundheit.**



- Sitzen oder stehen Sie ganz entspannt. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie langsam durch die Nase ein.
- Während der Einatmung spannen Sie nach und nach Ihren gesamten Körper an. Drücken Sie dafür ihr Kinn gegen die Brust, ziehen Sie Ihre Schultern nach oben, ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, drücken Sie Ihre Arme gegen den Körper und spannen Sie Bauch und Gesäß fest an. Halten Sie den Atem für eine kurze Zeit an und werden Sie für einen kurzen Moment schwer wie ein Stein. Mit der Ausatmung lassen Sie wieder alle Spannungen los und genießen die Leichtigkeit.

3 - 5 Wiederholungen