

4-7-8- ATEMÜBUNG



4-7-8- ATEMÜBUNG

FÜR DIE SCHNELLE
ENTSPANNUNG ZWISCHENDURCH

- EINATMEN UND DABEI BIS 4 ZÄHLEN
- LUFT ANHALTEN UND DABEI BIS 7 ZÄHLEN
- AUSATMEN UND DABEI BIS 8 ZÄHLEN
- 5-7 MAL WIEDERHOLEN

Kontakt: Janine Lindemann · Projektkoordination Kita international
Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V.
Lessingstraße 1 · 21335 Lüneburg
Tel: 0151 42495176 · Mail: janine.lindemann@bw-verdi.de