

ATEMÜBUNG



ATEMÜBUNG

- SETZEN SIE SICH AUF EINEM STUHL GERADE HIN, DER RÜCKEN LIEGT AN DER RÜCKENLEHNE AN.
- UMFASSEN SIE IHRE HÄNDE, ALS WÜRDEN SIE SICH SELBST DIE HAND REICHEN, UND STRECKEN SIE DIE ARME NACH VORNE AUS.
- DANN ATMEN SIE TIEF EIN UND HEBEN, DABEI DIE ARME SENKRECHT IN DIE HÖHE.
- STRECKEN SIE SICH WEIT NACH HINTEN UND VERHARREN SIE IN DIESER POSITION ZWEI BIS DREI TIEFE ATEMZÜGE LANG.
- LASSEN SIE DIE ARME ANSCHLIEßEND BEIM AUSATMEN LANGSAM WIEDER SINKEN, ENTSPANNEN SIE EINEN MOMENT UND WIEDERHOLEN SIE DIE ÜBUNG NOCH ZWEIMAL.

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