

# Entspannung – Für zwischendurch: Einfach atmen

Eine kurze und einfache Atemübung, die jederzeit und überall ohne grosse Hilfsmittel ausgeführt werden kann.

Bequem hinsetzen oder stehen. Atmen Sie langsam ein. Zählen Sie innerlich bis 5, bei voller Lunge legen Sie eine kurze Pause ein und atmen schliesslich auf 8 tief aus. Wiederholen Sie die Übung nach Belieben (Z.B. 5 x hintereinander).

- [Entspannende Tipps](#) (pdf)
- [Entspannungswürfel](#) (pdf)
- [Vorlage Entspannungswuerfel](#) (pdf)



Quelle: [Gesundheitsförderung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**