

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