

Erste Hilfe



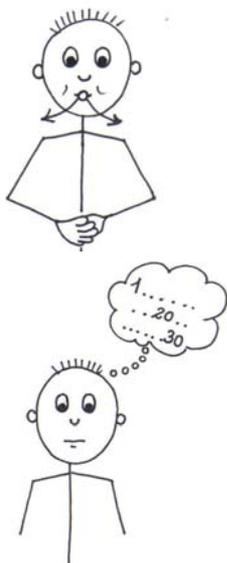
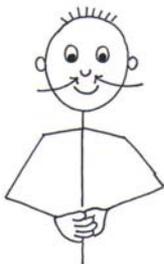
Stress und Ermüdung raus aus dem Körper mit verlängerter Ausatmung¹

Spüren Sie Ermüdungserscheinungen, Ärger, Unbehagen oder Stressanzeichen wie Herzrasen und innere Unruhe? Wenn ja, dann ist die verlängerte Ausatmung die richtige Übung für Sie.

Das bewusst lange Ausatmen ist das schnellste Mittel, um den Blutkreislauf anzuregen und zu normalisieren.

Diese Übung können Sie im Stehen, im Sitzen oder Gehen von anderen unbemerkt z.B. im Auto, in der U-Bahn, auf der Straße oder im Büro durchführen.

Felix der zeitREICHE zeigt Ihnen den Ablauf:



Bei offenen Augen atmen sie tief ein und atmen anschließend so lange aus, bis es nicht weiter geht.

Dann halten Sie den Atem für 20 bis 30 Sekunden oder länger an. Anschließend atmen Sie wieder tief ein.

Wiederholen Sie die Übung noch 3 – 5 Mal.

zeitREICH ■■■
Entspannungstraining
kontakt@zeitreich.at
www.zeitreich.at

- Bewegungsentspannung
- Klangentspannung
- Mentalentspannung

¹ Verlängerte Ausatmung nach Mazdaznan

*zeitREICH ist,
wer seinem
Leben mehr
Stunden und
seinen Stunden
mehr Leben
gibt.*