



Atmung

- 1) Tiefe Atemzüge: ggf. Augen schließen, ruhig und tief einatmen, kurz halten und wieder langsam ausatmen
- 2) Im Stehen/ Sitzen/ Liegen: Hand auf den Bauch legen und nur auf das heben + senken Hand/Bauch achten
- 3) Fantasie- /Gedankenreise durch den Wald/ ans Meer ...