



in den Tag atmen...

⇒ *Gehen Sie morgens nach dem Aufstehen direkt ans offene Fenster oder vor die Garten- o. Balkontür.*

⇒ Nehmen Sie die balancierte Grundstellung ein.

⇒ Schauen Sie zum (vorgestellten) Horizont.

① **Atmen Sie tief ein ein, halten** einen Augenblick, und **atmen** wieder ganz **aus**.

⇒ Wiederholen Sie die Ein- und Ausatmung noch zweimal.

② **Atmen** Sie nun **in zwei Stößen ein, halten** kurz, und **atmen in zwei Stößen** wieder **aus**.

⇒ zweimal wiederholen

③ **Atmen** Sie nun **in drei Stößen ein, halten** kurz, und atmen **in drei Stößen** wieder **aus**.

⇒ zweimal wiederholen

④ Atmen Sie nun wieder **in zwei Stößen ein** und **in zwei Stößen aus**

⇒ zweimal wiederholen

⑤ Atmen Sie zum Abschluß wieder dreimal in je einem Zug tief ein und aus.