



# ATEMÜBUNG IM STEHEN

## MACH MAL PAUSE

Ob Homeoffice oder die Bewältigung alltäglicher Pflichten – manchmal braucht man mal einen Moment, um tief durchzuatmen. Wir zeigen euch eine entspannende Atemübung, die ihr ganz einfach im Stehen ausführen könnt.

- Stellt euch hin (Beine etwa hüftweit auseinander, Arme locker herabhängend)
- Atmet tief ein und führt die ausgestreckten Arme in einem Kreis nach oben
- Berührt die Hände über dem Kopf
- Bleibt in dieser Position 2–3 Sekunden und haltet den Atem an
- Atmet gleichmäßig und kräftig durch den Mund aus
- Bewegt eure ausgestreckten Arme langsam seitlich in einem Kreis nach unten, bis sie sich vor eurem Körper leicht überkreuzen
- Federt leicht in den Knien und atmet wieder tief ein
- mind. 3x wiederholen

