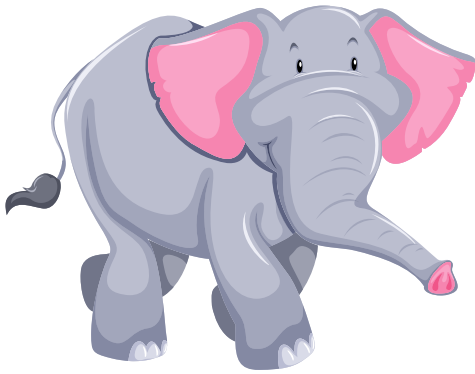


# 5 Tierische ATEMÜBUNGEN



# 5 Tierische ATEMÜBUNGEN



Schließe beide Hände locker. Halte diese Fäuste vor deinen Mund. Beim Ausatmen, strecke die vordere Hand langsam weg, wie wenn du deinen Rüssel ausrollen würdest. Beim Einatmen, rolle den Rüssel wieder ein und bringe die Hand langsam zurück. Wiederhole 5 Mal.

Setze dich aufrecht hin. Beim Ausatmen, strecke deinen Kopf nach vor und mache einen langen Schildkrötenhals. Beim Einatmen zieh deinen Hals in den Panzer zurück. Wiederhole 5 Mal.



# ATEMÜBUNGEN mit TIEREN



Spitze deine Lippen. Atme wie eine Schlange durch deine gespitzten Lippen lange aus und ein.  
Wiederhole 5 Mal.

Setze dich aufrecht hin. Atme tief ein und strecke deinen Oberkörper nach oben, mach ihn ganz lange, wie den Hals einer Giraffe.  
Beim Ausatmen, komm wieder zurück.  
Wiederhole 5 Mal.



Beim Einatmen breite deine Arme sanft zu beiden Seiten aus. Wie Flügel, die sich öffnen. Beim Ausatmen, schließe deine Flügel wieder. Wiederhole 5 Mal.