



SILKE RUHNAU

ATEM • ZIELE • ENERGIE
WWW.SILKERUHNAU.CH



ENTSPANNENDE 5-FINGER-ATMUNG

NACH DR. JUDSON BREWER

Halten Sie eine Hand vor sich und spreizen Sie alle Finger.

Fahren Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand allen Fingeraussenseiten nacheinander entlang gemäss Zeichnung und atmen Sie entsprechend.

Beschäftigen Sie Ihre Gedanken, in dem Sie innerlich zu sich sagen «ich atme ein», «ich atme aus».

Wiederholen Sie die Übung so lange, bis eine beruhigende Wirkung für Sie spürbar ist.