

Die „Schlangen-Atemübung“

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen; Rücken gerade halten; Hände auf den Bauch legen

Einatmen durch die Nase = vier Sekunden lang tief einatmen und darauf achten, wie sich mit der Einatmung die Bauchdecke hebt wie ein Ballon

Ausatmen durch den Mund = Luft wieder hinauslassen, während du das Geräusch einer Schlange machst, ein klangvolles Zischen, das so lange wie möglich dauern sollte.

Wiederhole diese Atmung 8 Mal.

Literatur:

Eigene Darstellung in Anlehnung an: <https://gedankenwelt.de/4-lustige-atemuebungen-fuer-kinder/>.