

Waldbaden

















Wechselatmung für die innere Balance

1. Finde einen bequemen Sitz und rolle deine Schultern zurück, sodass sich deine Wirbelsäule aufrichten und dein Brustkorb öffnen kann.
2. Atme dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
3. Verschließe mit dem Ringfinger sanft dein linkes Nasenloch.
4. Atme tief durch das rechte Nasenloch ein und halte deinen Atem für einen kurzen Moment.
5. Bringe nun deinen Daumen zum rechten Nasenloch und verschließe es sanft.
6. Hebe den Ringfinger vom linken Nasenloch ab und atme gleichmäßig aus.
7. Wiederhole die Übung im Wechsel (maximal 20–30 Min.).
8. Beende die Übung mit der Ausatmung durch das linke Nasenloch.