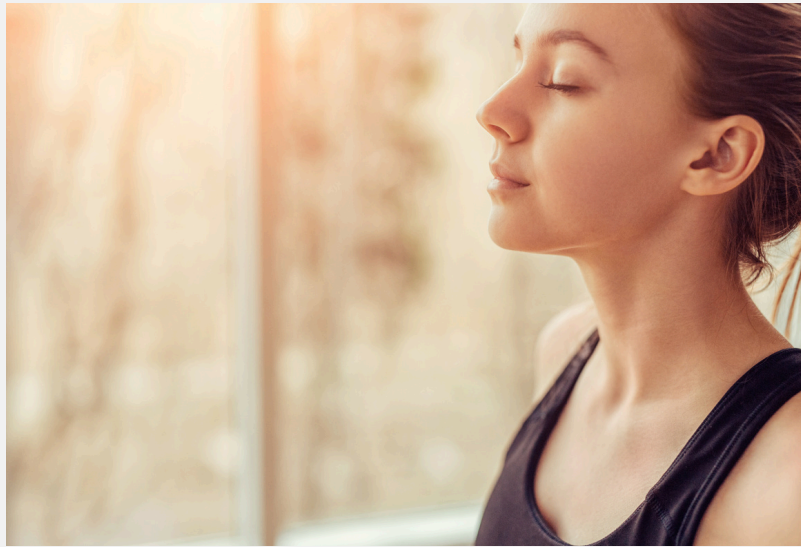
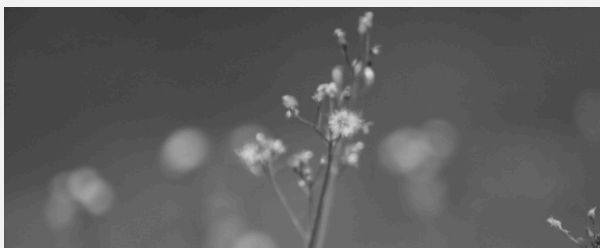




ATEM TAGEBUCH



Atem ist Leben – ohne ihn kein Dasein. Er ist unser ständiger Begleiter, der uns unaufhörlich mit der Welt um uns herum verbindet.





Atem ist Leben

Atem ist Leben – ohne ihn kein Dasein. Er ist unser ständiger Begleiter, der uns unaufhörlich mit der Welt um uns herum verbindet. Über die Atmung erleben wir, wer wir wirklich sind, und spüren unsere tiefsten Gefühle.

Jeder Atemzug verknüpft uns mit der Erde, dem Universum und schafft eine Brücke, die uns nicht nur mit der Natur, sondern auch miteinander verbindet.

Das Atemtagebuch lädt dich ein, diese kostbaren Momente bewusster wahrzunehmen und zu dokumentieren.

Es ermöglicht einen tieferen Einblick in deine inneren Prozesse, unterschiedliche Atmungen und fördert ein achtsames Leben.

Lass deine Reise der Selbstentdeckung beginnen und entdecke, wie jeder Atemzug dir neue Einsichten und Frieden schenkt.

Viel Freude damit ❤️



Atemtagebuch

Viel Freude bei Deinem 31-Tage-Programm mit unterschiedlichen Atemübungen.

Nach jeder Übung wäre es toll, wenn Du Dir Notizen machst.



Woche 1: Beruhigende Atmung

Tag 1-3: Tiefe Bauchatmung

Setze dich bequem hin, schließe die Augen, atme tief durch die Nase ein, lasse deinen Bauch sich ausdehnen, atme langsam durch die Nase aus.

Nehme Dir dafür 5 Minuten Zeit.

Notiz: Wie fühlst du dich nach 5 Minuten tiefer Bauchatmung?

Tag 4-6: 4-7-8 Atmung

Einatmen durch die Nase für 4 Sekunden, Atem anhalten für 7 Sekunden, ausatmen durch den Mund für 8 Sekunden.

Nehme Dir dafür 5 Minuten Zeit

Notiz: Spürst du eine Veränderung in deinem Stressniveau?



Atemtagebuch

Woche 1: Beruhigende Atmung

Tag 7: Körper-Scan Atmung

Langsam von den Zehen bis zum Kopf atmen, konzentriere dich auf die Entspannung jedes Körperteils.

Nehme Dir für die Körperreise 5 Minuten Zeit

Notiz: Wo spürst du die meisten Verspannungen?



Atemtagebuch

Woche 2: Energizing Atmung



Tag 8-10: Kundalini Atmung

Schnell durch die Nase ein- und ausatmen, 2-3 Atemzüge pro Sekunde, 1 Minute üben.

Notiz: Hast du mehr Energie nach diesem Atem-Training?

Tag 11-13: Wechselatmung

Rechte Nasenloch mit Daumen schließen, links einatmen, linke Nasenloch mit Ringfinger schließen, rechts ausatmen und umgekehrt.

Nimm Dir dafür 5 Minuten

Notiz: Fühlst du dich ausgeglichener?

Tag 14: Löwenatmung

Tief einatmen durch die Nase, dann kraftvoll durch den Mund ausatmen, wie ein Löwenbrüllen.

Brülle 5 Minuten lang 😊

Notiz: Wie fühlst du dich, nachdem du wie ein Löwe geatmet hast?



Atemtagebuch

Woche 3: Fokus Atmung



Tag 15-17: Quadrat Atmung

Einatmen für 4 Sekunden, Atem anhalten für 4 Sekunden, ausatmen für 4 Sekunden, Atem anhalten für 4 Sekunden.

Nimm Dir 5 Minuten Zeit dafür

Notiz: Konntest du deine Konzentration steigern?

Tag 18-20: Visualisierte Atmung

Stelle dir vor, dass du Licht einatmest und Dunkelheit ausatmest, 5 Minuten üben.

Notiz: Wie verändern sich deine Gedanken während dieser Übung?

Tag 21: Summende Biene Atmung

Tief einatmen, langsam durch die Nase ausatmen und dabei summen wie eine Biene.

Summe 5 Minuten lang

Notiz: Spürst du ein Kribbeln oder eine neue Aufmerksamkeit?



Atemtagebuch

Woche 4: Abschluss und Kombinationen



Tag 22-24: Kombinierte Atmung

Je 2 Minuten von Bauchatmung, 4-7-8 Atmung und Löwenatmung.

Notiz: Welche Technik magst du am liebsten und warum?

Tag 25-27: Atem und Bewegung

Kombination von sanften Yoga-Posen und tiefer Atmung.

Notiz: Wie wirkt sich die Bewegung auf deine Atmung und umgekehrt aus?

Tag 28-30: Atem-Meditation

Setze dich hin, achte nur auf deinen Atem, Beobachte ohne Eingreifen.

Nimm Dir dafür 10 Minuten Zeit

Notiz: Welche Gedanken oder Gefühle tauchen auf?



Atemtagebuch

Woche 4: Abschluss und Kombinationen

Tag 31: Deine Lieblingsübung

Wähle deine Lieblingsübung und wiederhole sie für 10 Minuten.

Notiz: Zusammenfassung – wie hat dir das Programm insgesamt geholfen?



Viel Spaß und viele entspannende, energisierende und fokussierende Momente mit diesen Atemübungen!

