

Kleine Auszeit – 4711-Atmung

Ziel: Lernen Sie mit Atmung Stress zu reduzieren

Gründe dafür: Der Körper kann durch die richtige Atmung besser entspannen.

Der wichtigste Helfer, um achtsamer mit sich umzugehen, ist der eigene Atem. Richtig angewendet lässt sich allein durch das Ein- und Ausatmen Stress reduzieren. Die 4711-Methode ist eine Atemübungstechnik, die ursprünglich aus dem Yoga stammt. Wir empfehlen, die Übung zwei Mal am Tag durchzuführen. Sie hilft unter anderem, in Stresssituationen einen ruhigen und klaren Kopf zu behalten.

So funktioniert die Übung: Legen Sie Ihre Zungenspitze sanft an Ihre oberen Schneidezähne. Atmen Sie nun vier Sekunden mit geschlossenem Mund durch die Nase ein und halten Sie Ihren Atem dann sieben Sekunden. Im Anschluss daran atmen Sie 11 Sekunden lang durch Ihren geöffneten Mund wieder aus. Wiederholen Sie diese Übung noch drei Mal. Je öfter Sie die 4711-Methode praktizieren, desto mehr werden Sie ihre Wirkung spüren.