



## MEDITATION

- ☀ Füße am Boden spüren
- ☀ Achtsamkeit während des Tages; Dinge bewusst erledigen
- ☀ Atemzüge zählen (1 – einatmen; 2 ausatmen usw. bis 10)
- ☀ Gegenstand (z.B. Stein) mit den Fingern tasten
- ☀ Body Scan
- ☀ Inneres Auge (zwischen den Augen auf der Stirn)
- ☀ Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- ☀ Entspannungsreise
- ☀ Chakra Meditation

## ATEMTECHNIKEN

- ☀ Bauchatmung (Bauch – Brustkorb – Kopf)
- ☀ Vagus Atmung (3 Sekunden einatmen – 5 Sekunden ausatmen)
- ☀ Wechselatmung (abwechselnd rechtes/linkes Nasenloch verschließen)
- ☀ 4-7-8 Atmung (4 s. einatmen – 7 s. Pause – 8 s. ausatmen)
- ☀ Box Atmung (4 s. einatmen – 4 s. Pause – 4 s. ausatmen – 4 s. Pause)

## WEITERE MÖGLICHKEITEN

- ☀ Meditatives Zeichnen
- ☀ Steine bemalen
- ☀ Kreativ sein
- ☀ Singen, summen
- ☀ Tanzen
- ☀ Dankbarkeits-Tagebuch
- ☀ Aufenthalt im Wald
- ☀ Gesunder Biorhythmus
- ☀ Yoga, Qi Gong, Pilates etc.
- ☀ Entspannende Musik

*Durch Meditation und spezielle Atem-Techniken wird der Vagusnerv stimuliert. Dieser Nerv gehört zum parasympathischen Nervensystem. Er versorgt unsere Organe, ist ein wichtiger Bestandteil der Darm-Hirn-Achse und sorgt für Stressabbau, Entspannung und Regeneration in unserem Körper.*

