

bitos:

Gießen-Marburg

Einfach mal im Quadrat atmen.

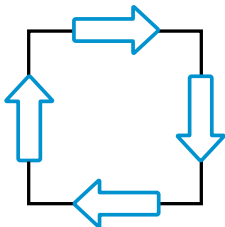
Im hektischen Alltag brauchen wir **Momente zur Fokussierung, um (wieder) klar zu denken** und Kraft zu tanken. Dabei helfen kleine **Achtsamkeitsübungen, die unsere Konzentration bündeln**. Zum Beispiel diese (bitte wenden)...

Atmen im Quadrat

So geht's: Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich die vier Seiten eines Quadrats vor Ihrem inneren Auge vor.

1. Einatmen

Beginnen Sie an einer beliebigen Ecke. Fahren Sie die Seite mit Ihrem inneren Auge ab und **atmen Sie dabei ein.**



2. Halten

Jetzt wandern Sie die nächste Seite des Quadrats ab und **halten dabei Ihren Atem.**

4. Halten

Fahren Sie nun die letzte Seite ab und halten Sie Ihren Atem erneut. **Starten Sie von vorne.**

3. Ausatmen

Während Sie die dritte Seite anschauen, **atmen Sie langsam aus.**

Vitos Klinikum Gießen-Marburg

Cappeler Straße 98
35039 Marburg
Tel. 06421 – 4040
www.vitos-giessen-marburg.de

Licher Straße 106
35394 Gießen
Tel. 0641 – 4030