Atemtrainer am Morgen

Sanfter Rhythmus · 5 Minuten

30 Sekunden ankommen: bequem sitzen, Füße spüren, Schultern und Kiefer lösen. Dann 90 Sekunden mit Ansage: vier Sekunden sanft einatmen, sechs Sekunden ausatmen, neun Runden ohne Atempause. Danach drei Minuten still sitzen und frei atmen.

4·7·8 · 5 Minuten

30 Sekunden ankommen. Dann drei geführte Runden: vier Sekunden einatmen, sieben sanft halten, acht langsam ausatmen. Ab 1:27 bis zum Endsignal frei weiteratmen. Wenn der Rhythmus unangenehm wird oder Schwindel auftritt, die Übung unterbrechen und frei weiteratmen.

Stille · freier Timer

Für stille Atemzeit den freien Timer wählen und zum Beispiel fünf Minuten einstellen.

Mit der App üben

In der Morgenroutine unter ?Atemtrainer? eine Variante wählen und ?Atemzeit starten? drücken. Die geführten Varianten dauern je fünf Minuten. Medienlautstärke einschalten und die App sichtbar lassen. Beim Verlassen oder Sperren pausiert der Timer. Am Ende ertönt ein Signal.

Mein Morgenprotokoll

Datum _____ Dauer _____ Min. Ruhe danach _____ / 5

Variante und Beobachtung _____

_____

Zur App ·Die Kunst der Leichtigkeit·