

Endjahresstress? Take a Break!

Das Jahresende ist in Sicht und die Tage fliegen nur so dahin. Dabei gibt es noch so viele Dinge zu erledigen. Kennen Sie dieses Gefühl? Möchten Sie diesem Endjahresstress entgegenwirken?

Mit „Take a Break“ von Potenzialwerkstatt sind Sie in 5 Minuten wieder topfit und entspannt:

- Stehen oder sitzen Sie bequem. Falls es für Sie angenehm ist, können Sie die Augen schliessen.
- Legen Sie beide Hände auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase ein.
- Atmen Sie durch den Mund vollständig aus. In kurzen, sanften Stössen, als ob Sie eine Feder in der Luft halten wollten.
- Atmen Sie durch die Nase wieder langsam und tief ein. Der Bauch füllt sich allmählich mit Luft und wölbt sich nach aussen.
- Atmen Sie durch den Mund wieder in kurzen, sanften Stössen aus. Der Bauch senkt sich.
- Wiederholen Sie diese Atmung für 5 Minuten.

Sie haben in diesen 5 Minuten im wahrsten Sinne des Wortes Sauerstoff getankt. Sie fühlen sich nun frisch und munter und können die Anforderungen des Alltags mit einer neuen Leichtigkeit angehen.