

## **Durchatmen**

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig bewusst und tief durchgeatmet?

Auf meinem Arbeitsweg mit dem Fahrrad, der mich durch einen kleinen Wald und an wunderschönen Rosengärten vorbeiführt, atme ich regelmässig tief durch: Die Vielfalt der Gerüche, welche die Natur uns sozusagen auf dem Tablett präsentiert, ist eine wahre Freude. Als Bonus gibt's gute Laune für einen tollen Start in den neuen Tag.

Mit bewusstem Atmen können Sie auf spielerische Art eine Entdeckungsreise durch ihren Körper unternehmen: Atmen Sie in den Unterbauch. Nehmen Sie wahr, wie der Bauch beim Einatmen sanft sowie leicht nach aussen wölbt und beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition zurücksinkt. Atmen Sie nun auf die gleiche Weise in den oberen Bauch, in den Brustkorb inkl. Schlüsselbeine, in die Flanken, in die seitlichen Rippen, in den unteren Rücken, in den mittleren Rücken, in den oberen Rücken. Und als krönender Abschluss atmen Sie gleichzeitig in alle Bereiche. Wie fühlen Sie sich? Haben sich während der Übung evtl. Ihre Gedanken beruhigt und haben Sie den Eindruck, dass Sie viel tiefer durchatmen können?

Ich wünsche Ihnen einen prächtigen Sommer und viel Spass beim Durchatmen... der Duft der Lindenblüten ist derzeit ein olfaktorisches Highlight!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann