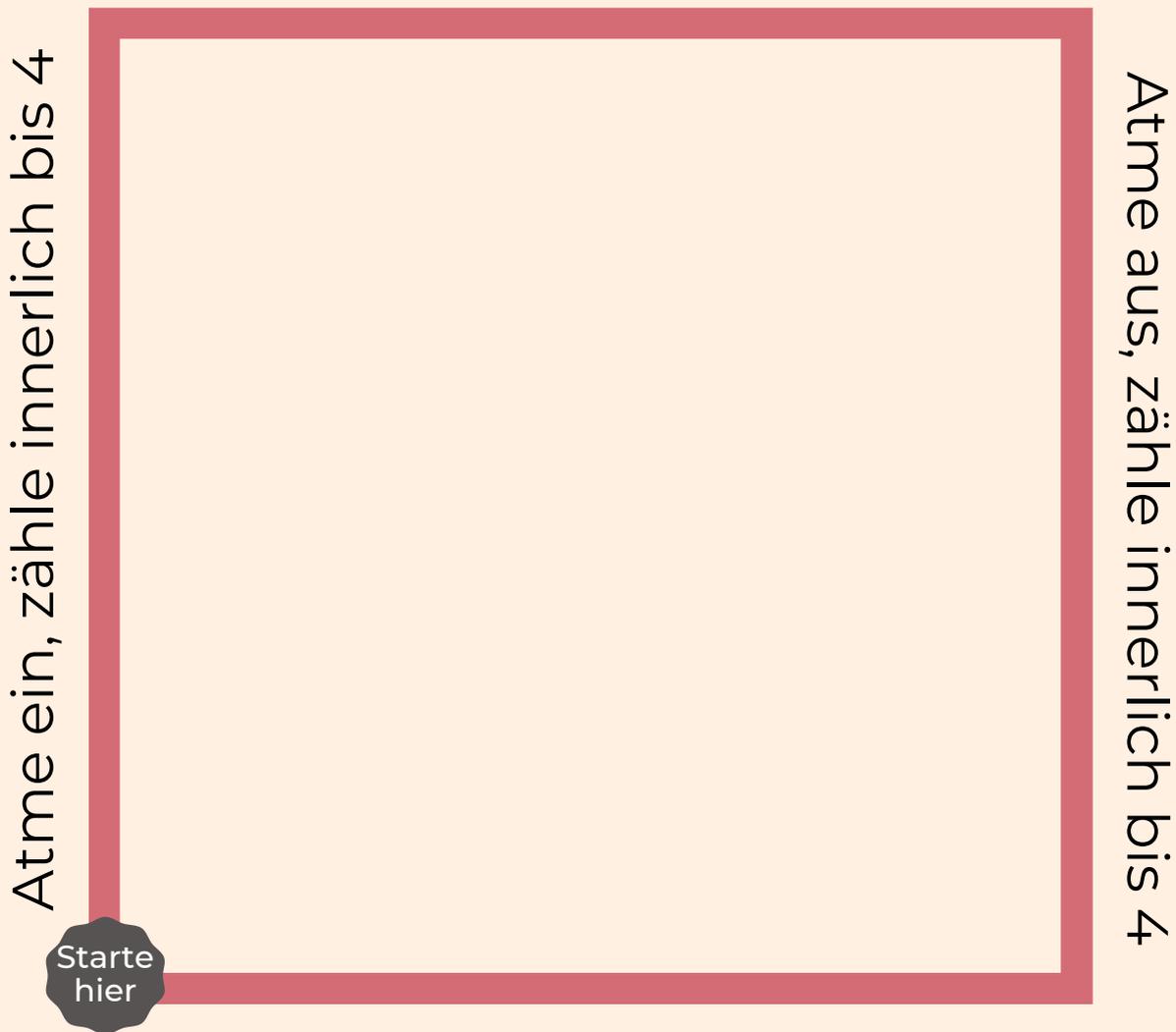


QUADRAT-ATMUNG

Eine Pause für Dein Gehirn

Halte den Atem, zähle innerlich bis 4



Verlangsame Deinen Atem und atme ruhig ein.
Zähle im Kopf bis 4 und halte anschließend 4 weitere
Sekunden den Atem an.

Atme dann innerhalb von 4 Sekunden wieder aus. Wiederhole
das Ganze für ein paar Minuten, bis Dein Körper und Dein Geist
sich entspannen.