Mache dich auf den Weg in deine Verbindung zu dir selbst!

Dein 6-Wochen-Online-Kurs

Woche 4 - in Verbindung... durch Atmung

Beobachte deinen Atem. Wie atmest du? Wohin atmest du - In den Bauch oder in die Brust?
Ist die Einatmung oder die Ausatmung länger? Hältst du manchmal die Lust an?
Ist deine Atmung anstrengend und schwer oder leicht und selbstverständlich?
Verändert sich deine Atmung im Verlauf des Tages? Oder je nach Situation?

Wenn du möchtest, teile deine Erkenntnisse in der Facebook-Gruppe.