



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

Dein 6-Wochen-Online-Kurs

Woche 4 - in Verbindung... durch Atmung.

Hallo und herzlich willkommen in deiner vierten Woche!

Wie ging es dir mit dem Thema von Woche 3?

Hast du entdeckt, für was du in jedem deiner Lebensbereiche dankbar bist?

Hast du jeden Tag einen Dankbarkeitsnotiz gemacht?

Hat Dankbarkeit etwas in dir verändert?

Halte einen Moment inne und reflektiere für dich deine Erkenntnisse von Woche 3.

Atmung

Unser Thema dieser Woche ist unsere Atmung.

In unserem Alltag schenken wir dem Atem meist wenig Aufmerksamkeit. Wir atmen unbewusst.

Diese Woche möchte ich dich einladen, deine Aufmerksamkeit immer wieder auf deinen Atem zu lenken und bewusst zu Atmen. Denn bewusstes Atmen kann so viel bewirken.

Was unser Atem in uns bewirkt

Unser Atem ist über das Nervensystem mit vielen physiologischen, mentalen und emotionalen Prozessen verwoben.

Wie wir atmen hat dadurch Einfluss auf unser Immunsystem, unseren Schlaf, unsere Konzentrationsfähigkeit, unser Energieniveau, unsere Fähigkeit zu entspannen, unsere Regulationsfähigkeit und vieles mehr.

Gefühle regulieren durch Atmung

Wenn wir unter Stress stehen, oder wenn wir starke Gefühle unterdrücken wollen, führt das zu körperlicher, mentaler und emotionaler Anspannung. Eine Folge davon ist, dass wir nur noch flach atmen. Mit bewusstem tiefen und langsamen Atmen können wir diese Anspannung lösen und unsere Gefühle regulieren. Durch eine tiefe und bewusste Atmung werden Bereiche im Gehirn aktiviert, die für Entspannung zuständig sind. Wir signalisieren unserem Gehirn dadurch "Alles ist gut".

Aufgaben der Woche

- Beobachte deinen Atem: Wie atmest du? Wo atmest du hin? Wie schnell atmest du? Geht dein Atem leicht oder schwer?

- Atemübung: Atme ein und zähle währenddessen bis 4. Halte deinen Atem an und zähle währenddessen bis 2. Atme aus und zähle währenddessen auf 6.

In Verbindung als Gruppe

Ich freue mich, wenn wir in den sechs Wochen als Gruppe intensiv in Verbindung sind. Teile gerne deine Gedanken, Beobachtungen, Fragen, Zweifel und Herausforderungen in der Facebook-Gruppe.