

Feueratmung

Förderaspekte > vertieftes Atmen
> Selbststeuerung

**Themen für
Geschichten** > Stärke aufbauen
> Hitze und Energie spüren
> sich selber steuern

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 2

Altersgruppe > ab 11 Jahren

Dauer > 2 Minuten

Beschreibung Aufrechtes Sitzen, Nasenatmung. Stossweise mit der Bauchdecke und dem Zwerchfell ausatmen. Der Mund bleibt dabei geschlossen. Das Einatmen kommt von selber. Zuerst in gemässigtem Tempo, mit der Zeit das Tempo steigern. Vorsicht, kein Forcieren.