

Einseitiges Nasenatmen

- Förderaspekte**
- > eigene Stimmung beeinflussen
 - > Selbstkontrolle
 - > Atmung vertiefen

- Themen für Geschichten**
- > Stimmungsschwankungen
 - > Unsicherheit klären und überwinden
 - > Vorbereitung, um eine schwierige Situation zu meistern

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 2

Altersgruppe > ab 8 Jahren

Dauer > 4 Minuten

Beschreibung

Aufrecht sitzen.

Das rechte Nasenloch zuhalten, durch das linke ein- und ausatmen. Langsames und regelmässiges Atmen ⇒ Der Atem beruhigt sich.

Das linke Nasenloch zuhalten, durch das rechte ein- und ausatmen ⇒ Der Atem wird angeregt.

- Variationen**
- > abwechselndes einseitiges Nasenatmen
 - > Durch das linke Nasenloch ein-, durch rechtes ausatmen. Durch das rechte Nasenloch ein- durch das linke ausatmen. Links beginnen und links beenden ⇒ Der Atem wird ausgeglichen.
- Zu Beginn zirka zwanzig Mal; kann gesteigert werden.

