

Übungsblatt „ganz in Ruhe“

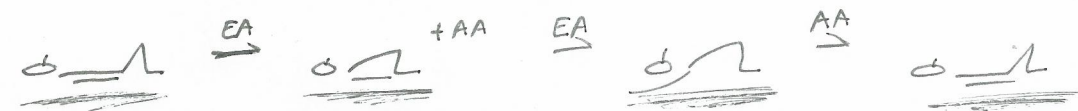
18.04.20



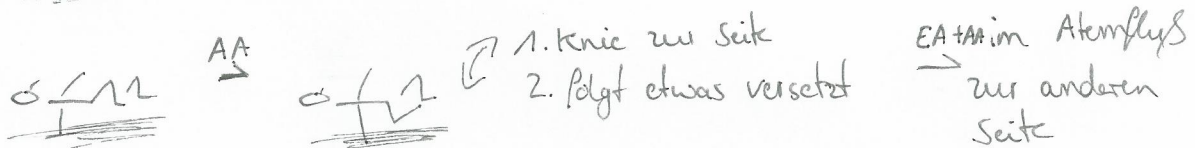
„Ein Herz in RUHE sieht in allem ein Fest.“
(Indisches Sprichwort)

AA=Ausatmen
EA=Einatem

o einige bewusste Atemzüge



o einige Atemzüge spüren



"ich bin ganz ruhig" | für alle Abläufe : ruhige Atemzüge
Körperbewegung = Atembewegung