

## **4-6-Atemtechnik**

... ist eine gut erlernbare Selbst-Regulations-Technik und Entspannungs-Methode, die in alltäglichen Situationen einfach anzuwenden und sofort wirksam ist.

Und so geht's:

**Langsam tief einatmen - dabei auf 4 zählen - und ohne Pause noch langsamer ausatmen - dabei auf 6 zählen.**

Die Durchführung von mindestens drei bis sechs Zyklen hat viele beruhigende, vorteilhafte physiologische und psychologische Auswirkungen, z.B. die Reduktion von Herzfrequenz und Blutdruck sowie das Lösen von Ängsten und Blockaden.

Vertiefung:

Beim Ausatmen sich zusätzlich schwer machen und sich vorstellen, durch die Beine in den Boden auszuatmen und alles abzugeben, was stresst.