

# Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und  
Achtsamkeit in deinem Alltag

## Kraftatmung

Nehme mit einer bewussten Atmung Einfluss auf deinen emotionalen Zustand und schärfe somit deinen Geist.

### *Körperhaltung:*

Stelle Dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Die Knie ganz leicht gebeugt. Halte deinen Nacken lang und deinen Blick zum Horizont. Lege eine Hand auf den Unterbauch und die andere auf deine Brust.

### *Hören:*

Beobachte deine Atembewegung im Bauch-, dann im Brustbereich für ein Paar Atemzüge.

Schicke nun mit jedem Einatmen in deiner Vorstellung den Atem bis hinunter in das Becken. Lasse dann beim Ausatmen ein Paar Mal deine Schulter nach unten sinken.

Schön, dass du **DABei** bist!