

Atemübung

Die 4-7-8-Methode

Hilft bei Schlafstörungen

Sie finden abends oft keine optimale Schlafposition und kommen nicht zur Ruhe? Stress, Sorgen oder andere Alltagsprobleme hindern uns beim Einschlafen. Mit der 4-7-8-Atemtechnik finden Sie schnell und einfach zu innerer Ruhe und tiefer Entspannung. Wenden Sie diese Übung abends in einer bequemen Liegeposition im Bett an und genießen Sie anschließend eine erholsame Nachtruhe.



Weitere hilfreiche
Übungen finden Sie unter
www.nervoregin.de

So funktioniert's:

1

Atmen Sie tief durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis **4**.

2

Nun den Atem für **7** Sekunden anhalten.

3

Legen Sie die Zungenspitze an den Gaumen und atmen Sie weitere **8** Sekunden langsam durch den leicht geöffneten Mund aus.



Wiederholen Sie diesen Atemvorgang **4 Mal**.

Nervoregin®

Natürliche Hilfe bei innerer Unruhe und Schlafstörungen.

**PFLÜGER**
SCHÜBLER-SALZE
HOMÖOPATHIE

Nervoregin® H Tabletten: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: nervös bedingte Erschöpfungszustände. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Nervoregin® Tropfen: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: zur Besserung von Schlafstörungen bei nervöser Erschöpfung. Enthält 52 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.