

Atemübung

Luft anhalten

Verbessert Ihren Fokus

Bei Konzentrationsschwierigkeiten kann uns ein bewusstes Atmen helfen, den Fokus wiederzufinden. Nutzen Sie folgende Übung, um aus einem Nachmittagstief zu kommen, konzentriert in den Arbeitstag zu starten oder allgemein Ihre Zeit effektiver zu nutzen.



Weitere hilfreiche
Übungen finden Sie unter
www.nervoregin.de

So funktioniert's:

- 1 Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein und schließen Sie Ihre Augen.
- 2 Atmen Sie ein und zählen Sie dabei bis 2.
- 3 Halten Sie die Luft nun doppelt so lange an.
- 4 Atmen Sie aus und zählen Sie dabei erneut bis 2.
- 5 Wiederholen Sie diesen Ablauf, aber zählen Sie jetzt bis 3, beim nächsten Mal bis 4 und so weiter, bis Ihnen die Puste ausgeht.
- 6 Zum Abschluss nehmen Sie einen tiefen, kräftigen Atemzug ein und atmen anschließend in normaler Frequenz weiter.

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.