

Atemübung



Stoßatmung

Atemübung zur Beruhigung

Angst und Angespanntheit führen zur Abflachung unseres Atems. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff in den Körper und die Muskelanspannung nimmt zu: Sie spüren eine körperliche Unruhe. Andersherum können Sie Ihre Atmung aber auch bewusst dazu einsetzen, zur Ruhe zu kommen, wenn Sie sich angespannt oder nervös fühlen. Mit folgender Technik atmen Sie Ihre innere Unruhe, aber auch Wut oder Ärger einfach weg.



Weitere hilfreiche
Übungen finden Sie unter
www.nervoregin.de

So funktioniert's:

1

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein und legen Sie eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust.

2

Atmen Sie nun entspannt ein und zählen Sie dabei bis 5.

3

Anschließend atmen Sie 5 Mal hintereinander stoßartig durch den Mund wieder 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.