

Atemübung

Wechselatmung


Hilft gegen Stress

Unsere Atmung ist physiologisch mit Reaktionen und Prozessen unseres Körpers verbunden. Durch bewusst angewendetes Atmen können Sie so in kurzer Zeit entspannen und zu innerer Ruhe finden.



Weitere hilfreiche
Übungen finden Sie unter
www.nervoregin.de

So funktioniert's:

- 1 Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin, lehnen Sie sich am besten an einer Wand oder Rückenlehne an.
 - 2 Klappen Sie Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand ein und strecken Sie die restlichen Finger aus.
 - 3 Führen Sie diese Hand an Ihre Nase und verschließen Sie das rechte Nasenloch mit Ihrem Daumen.
 - 4 Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie langsam und tief durch das linke Nasenloch ein.
 - 5 Verschließen Sie es anschließend mit dem Ringfinger und halten Sie den Atem für ein paar Sekunden an.
 - 6 Lösen Sie nun den Daumen vom rechten Nasenloch und atmen Sie hieraus langsam und bewusst aus.
 - 7 Wiederholen Sie diese Atmung entsprechend umgekehrt mit der linken Hand.
-  Wiederholen Sie den vollständigen Atemvorgang 2 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.