Sauerstoff-Atemübung

- **Atme bewusst so lange und langsam durch den Mund aus, bis sich keine Luft mehr in deinen Lungen befindet.** *Forme deine Lippen dabei so, als würdest du einen Ballon aufblasen.*

- **Halte kurz inne, wenn du nicht mehr weiter ausatmen kannst und warte solange, bis du automatisch ganz von selbst wieder durch die Nase einatmest.**

Achte einmal darauf, wo du dann den frisch eingeatmeten Sauerstoff überall im Körper spüren kannst.

- **Danach machst du 5 - 8 ganz normale Atemzüge.**
  Immer durch den Mund ausatmen und durch die Nase wieder einatmen.

- **Dann wieder so lange und langsam ausatmen, bis sich keine Luft mehr in deinen Lungen befindet.**

Spüre dabei das Gefühl (deine Sinneseindrücke) im Körper bis du von alleine und auf natürliche Weise wieder einatmest. Achte dabei darauf, welche Teile deines Körpers nun am stärksten und schnellsten auf den frischen Sauerstoff reagieren.

- **Danach machst du 5 - 8 ganz normale Atemzüge.**
  Immer durch den Mund ausatmen und durch die Nase wieder einatmen.

- **Dann wieder so lange und langsam ausatmen, bis sich keine Luft mehr in deinen Lungen befindet.**

Genieße dabei das Gefühl der angenehmen Entspannung und das Kribbeln in deinem Körper. Achte dabei auch diesmal beim automatischen folgenden Einatmen darauf, wohin sich der Sauerstoff verteilt und wie gut du dich dabei fühlst.

- **Atme nun wieder ganz normal. Die Übung ist beendet.**