

Atempausen für zwischendurch

Erfahre, wie du inmitten des Trubels Atempausen einlegen kannst. Tanke neue Kraft, versorge jede Zelle deines Körpers mit Sauerstoff und konzentriere dich auf das Wesentliche – nämlich auf dich selbst. Stärke deine Widerstandskraft durch gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen, schaffe durch die Yogasequenz Raum für deinen Atem und gib dich in einer Meditation voll und ganz dem Moment hin. Indem du Raum für dich und deinen Atem schaffst, öffnest du auch den Raum für andere. Atme im Hier und Jetzt – ohne Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft. Wie immer hast du die Freiheit, dir die Übungen selbst zusammenzustellen oder sie Schritt für Schritt durchzugehen. Lasse dich dabei von deinem inneren Kompass leiten.

AUDIO

3 Minuten

Achtsamkeitsübung 5 Finger

Einleitung

Besinne dich mit dieser kinderleichten Achtsamkeitsübung auf dich selbst und reflektiere deinen Umgang mit dir sowie deinen Ressourcen und Bedürfnissen. Für jeweils einige Atemzüge richtest du die Aufmerksamkeit auf deine Finger: Dabei steht jeder Finger symbolisch für einen Teil deines Weges zu mehr Resilienz und Gesundheit. Nimm dir einen Moment Zeit: Horche in dich hinein, halte inne, fokussiere dich.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Diese Übung ist so einfach und unkompliziert, dass du sie jederzeit und überall durchführen kannst. Sie funktioniert im Sitzen, Liegen und auch im Stand. Außer deinen Händen benötigst du nichts.

Einleitung

Kennst du schon die Wechselatmung? Sie ist ein echtes Allroundtalent für deinen Körper und Geist, sorgt für Ausgleich und Gelassenheit und harmonisiert die rechte und linke Gehirnhälfte. Durch sie kannst du Stress abbauen und dich besser konzentrieren. Bereits nach einigen Runden der Wechselatmung fühlst du dich weniger müde und Kopfschmerzen haben keine Chance mehr. Probiere es doch einfach mal aus!

Das benötigst du für diese Atemübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Achte darauf, dass du aufgerichtet und entspannt sitzen kannst und putze dir vor dem Üben am besten die Nase.

HINWEIS

Wenn du Linkshänder bist, führt die linke Hand und die rechte Hand liegt entspannt auf dem rechten Oberschenkel.

EXTRATIPP 1

Du fühlst dich vom Schulalltag sehr gestresst? Dann atme länger aus als ein. Und wenn du dich müde fühlst, atme für eine Extraportion Sauerstoff länger ein als aus.

EXTRATIPP 2

Du bist nicht allein? Dann führe die Wechselatmung ohne deine Hände aus und stelle dir in Gedanken vor, abwechselnd durch das linke bzw. rechte Nasenloch zu atmen.

Einleitung

Mit dieser Atemübung entfliehst du dem Schulstress und sorgst für eine kleine Auszeit. Du beobachtest einfach deinen Atem und zählst deine Atemzüge. So ist der Kopf beschäftigt und deine Gedanken legen eine Pause ein, sodass du mal richtig zur Ruhe kommst. Keine Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft, nur der gegenwärtige Moment zählt. Gib dir die Chance, abzuschalten und neue Energie zu tanken!

Das benötigst du für diese Atemübung

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du gut aufgerichtet sitzen kannst und der dir erlaubt, dich zu entspannen und dich auf deine Atmung zu konzentrieren.

Praxis Yoga lang und tief in Rhythmus der Atmung

Einleitung

Wie wäre es mit einer entspannten Runde Yoga auf dem Stuhl? Nimm dir Zeit für dich und genieße die wohltuende Praxis, während du tief ein- und ausatmest. Schaffe Raum für deinen Atem und versorge deinen Körper mit frischem Sauerstoff und neuer Energie und lasse gleichzeitig bewusst los. Spüre, wie dein Atem in die Vorder- und Rückseite sowie die Flanken deines Körpers strömt und erlebe dich und deinen Körper dreidimensional. Gönn dir diese Auszeit und fühle dich danach rundum erfrischt und entspannt!

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Um loszulegen, brauchst du lediglich einen Stuhl ohne Seitenlehne und einen ruhigen Ort, an dem du ungestört üben kannst.

REZEPT

Die beste Nahrung für unsere Lunge ist frischer Sauerstoff!

Heute gibt es also kein klassisches Rezept, sondern nur die Empfehlung, so oft wie möglich frischen Sauerstoff in der Natur zu tanken und dich mit neuer Energie zu versorgen. Also auf geht's an die frische Luft und mit jedem Atemzug neu aufblühen.



AdobeStock | sebra

Einleitung

Schenke deinem Atem deine volle Konzentration. Er ist fantastisch zum Meditieren geeignet, weil er sich ständig wandelt und so deine Aufmerksamkeit richtig fordert! Mit dieser Atemmeditation bereitest du Körper und Geist gleich mehrere Freuden. Du bringst Gedanken und Emotionen zur Ruhe und verbesserst deine Fokussierung, während etwaige Nervosität abnimmt. Selbst wenn du von Schülern oder Lärm im Klassenzimmer gestresst bist, wird die Meditation dir helfen, dich zu beruhigen. Und es ist einfacher, als du denkst. Richte einfach deinen Fokus auf deinen Atem und lasse ihn durch deinen Körper fließen! Du wirst schnell merken, wie viel gelassener du dich fühlst und wie viel besser du dich den Herausforderungen stellen kannst. Also, los geht's!

Das benötigst du für diese Atemmeditation

Suche dir einen friedvollen Ort, an dem du ungestört bist. Du kannst entweder im Sitzen oder im Liegen meditieren. Besonders im Liegen kannst du noch tiefer entspannen und mit jedem Atemzug mehr loslassen.