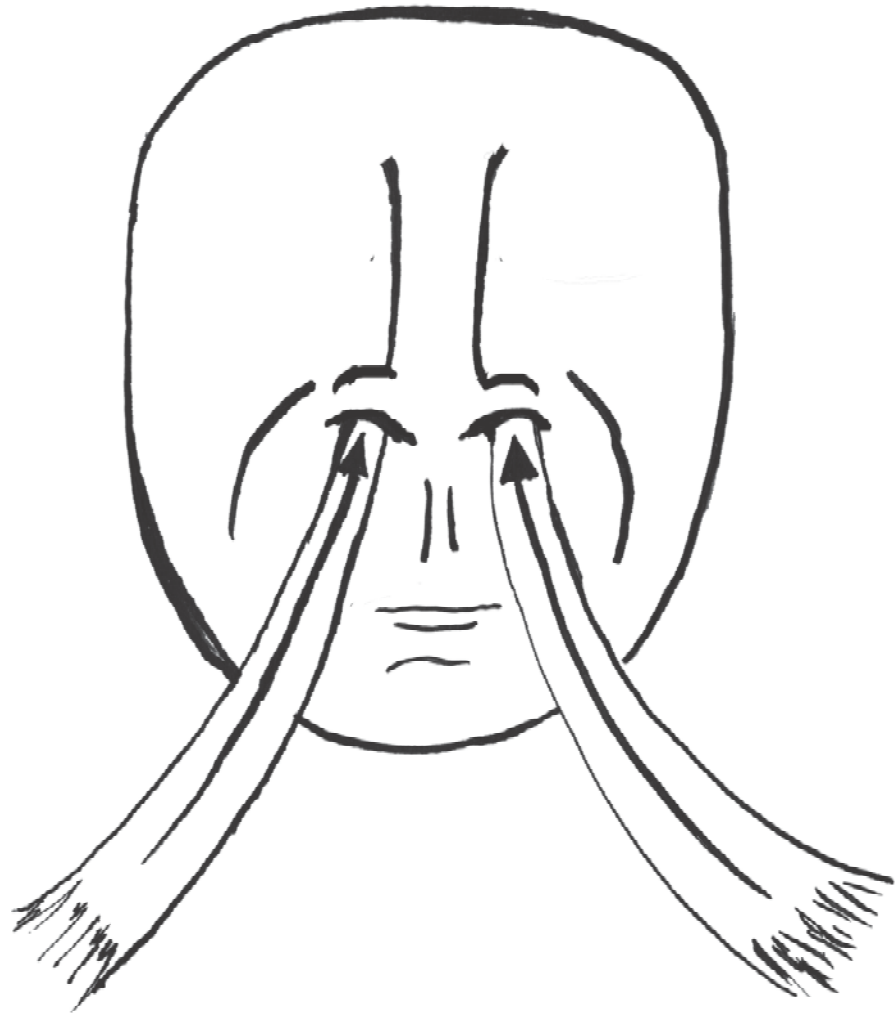


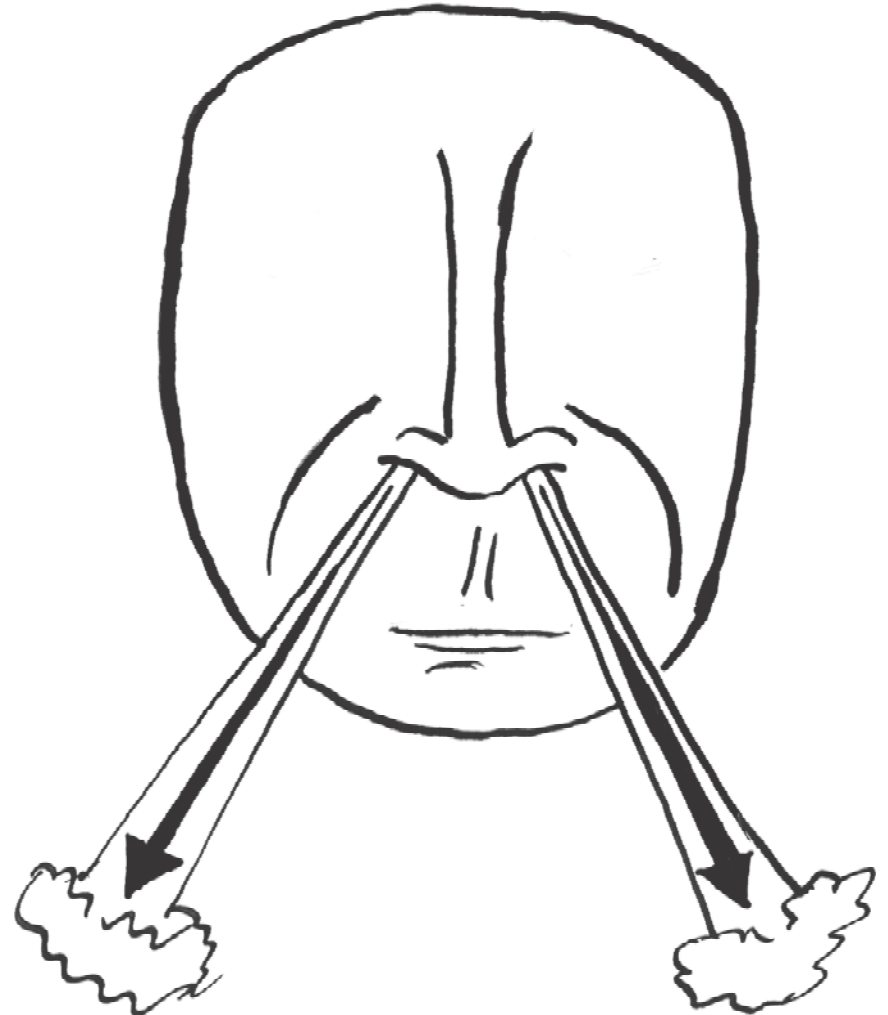
# Übung 1

## Atmung durch die Nase

scharf einatmen

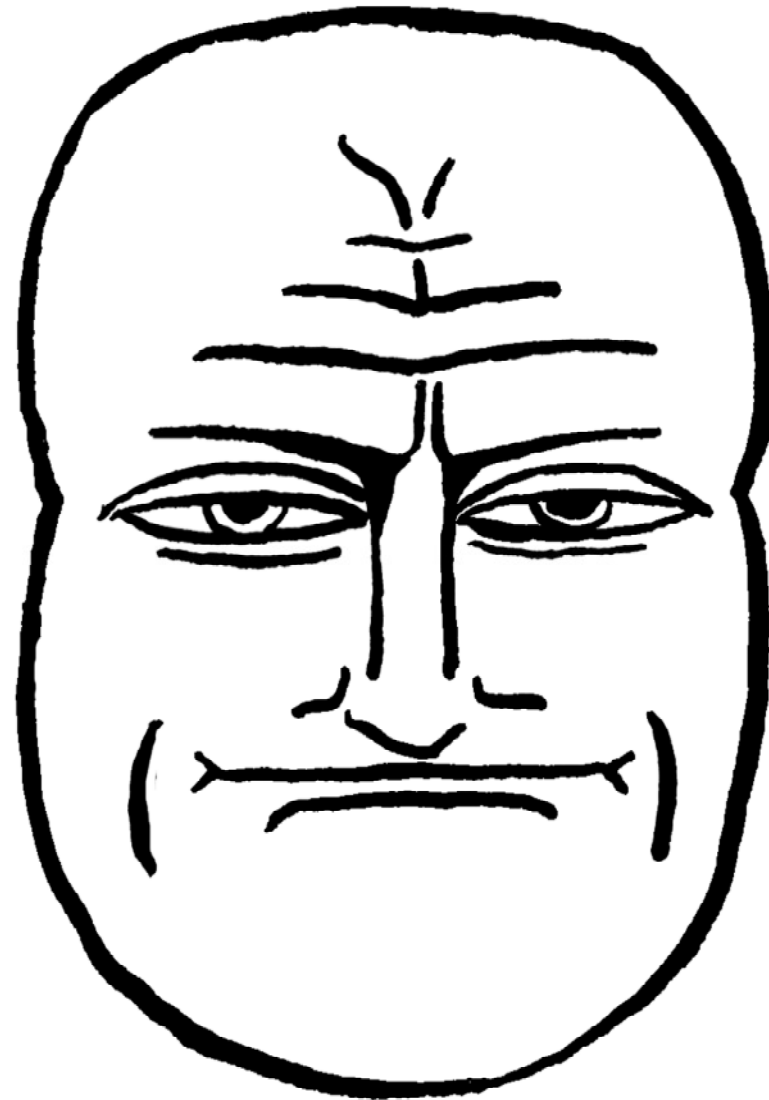


scharf ausatmen



# Übung 1

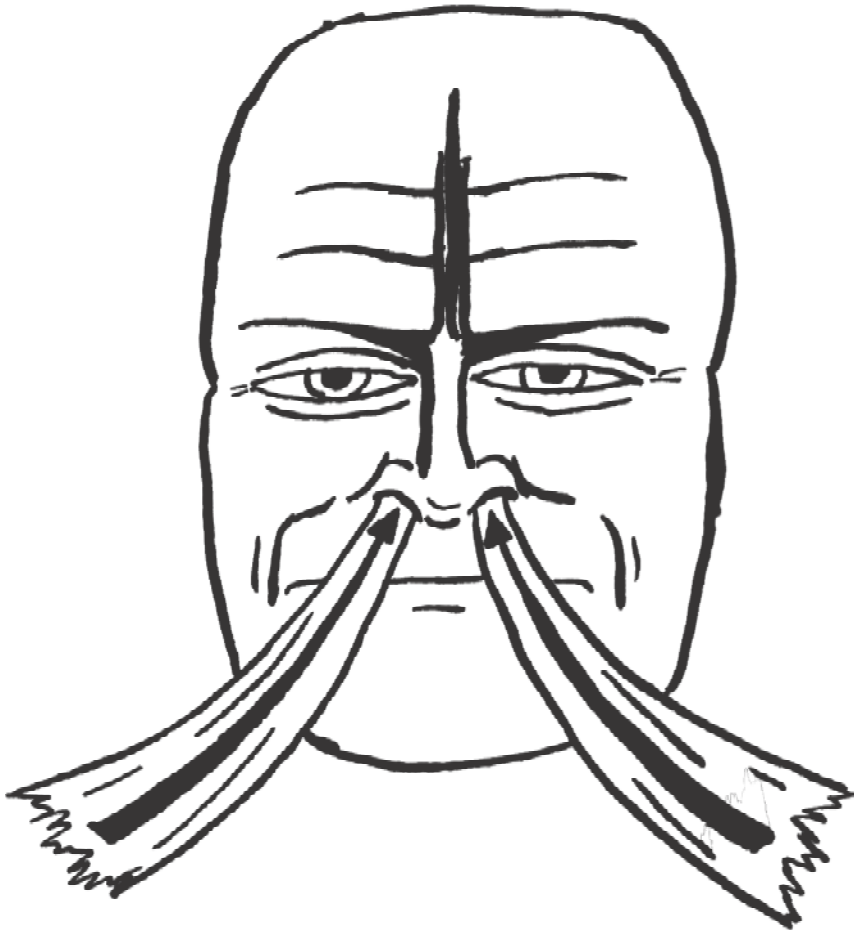
## Gesicht anspannen



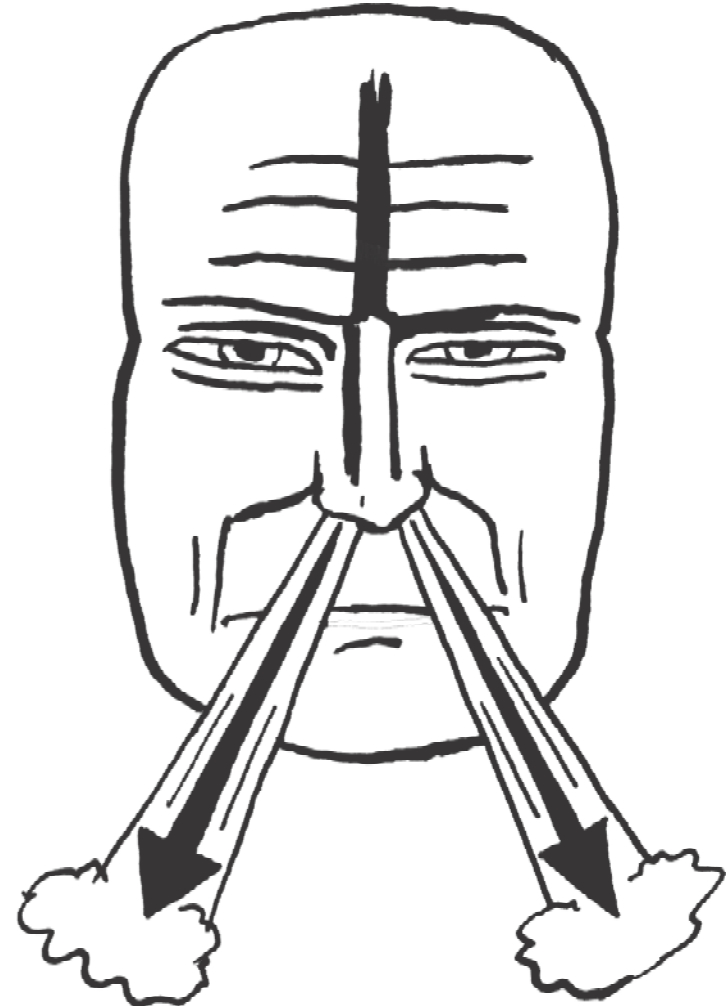
# Übung 1

## Atmung und Gesicht

- Durch die Nase scharf Einatmen
- Gesicht anspannen



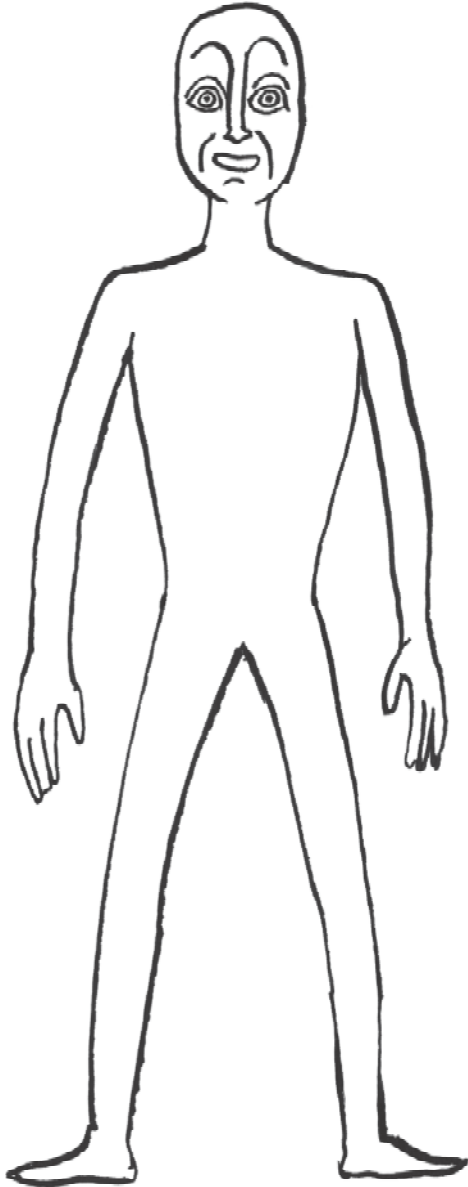
- Durch die Nase scharf Ausatmen
- Gesicht anspannen



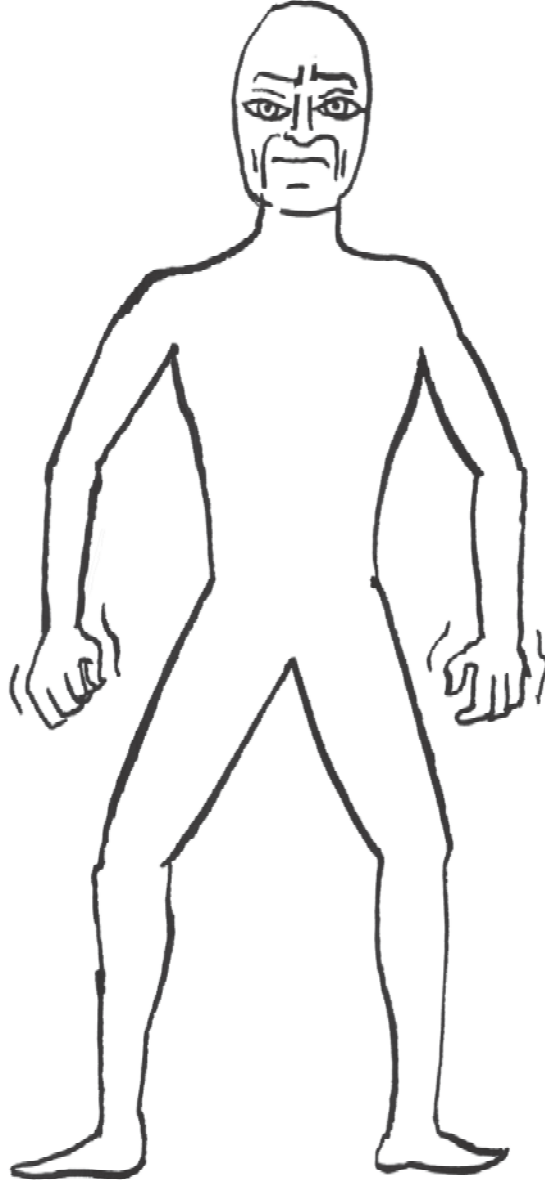
# Übung 1

## Körper anspannen

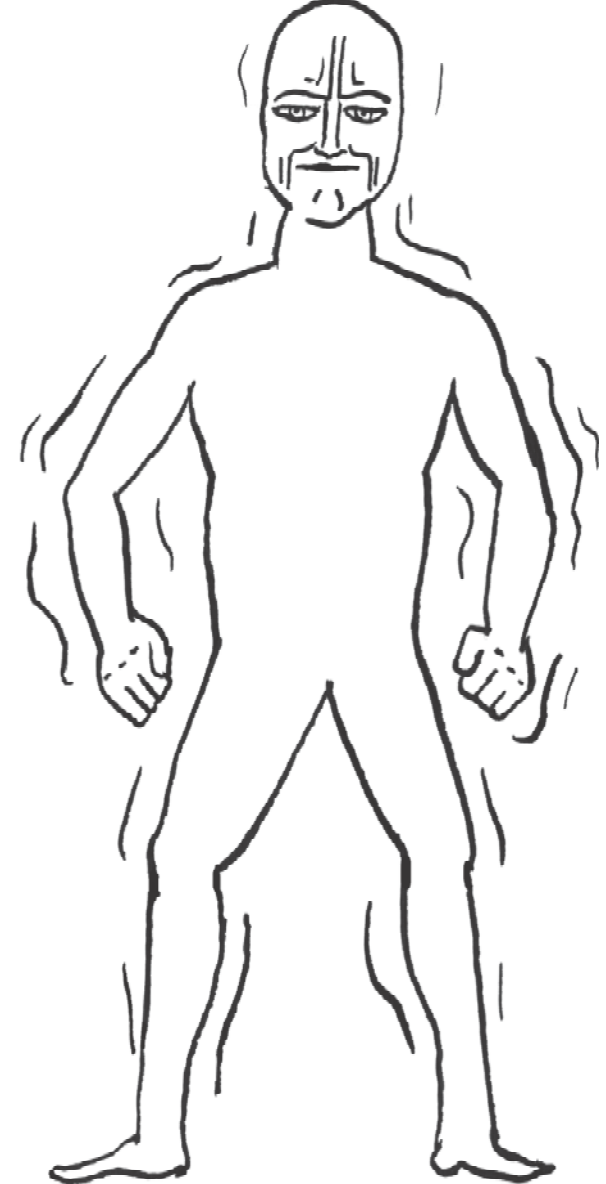
leicht



mittel



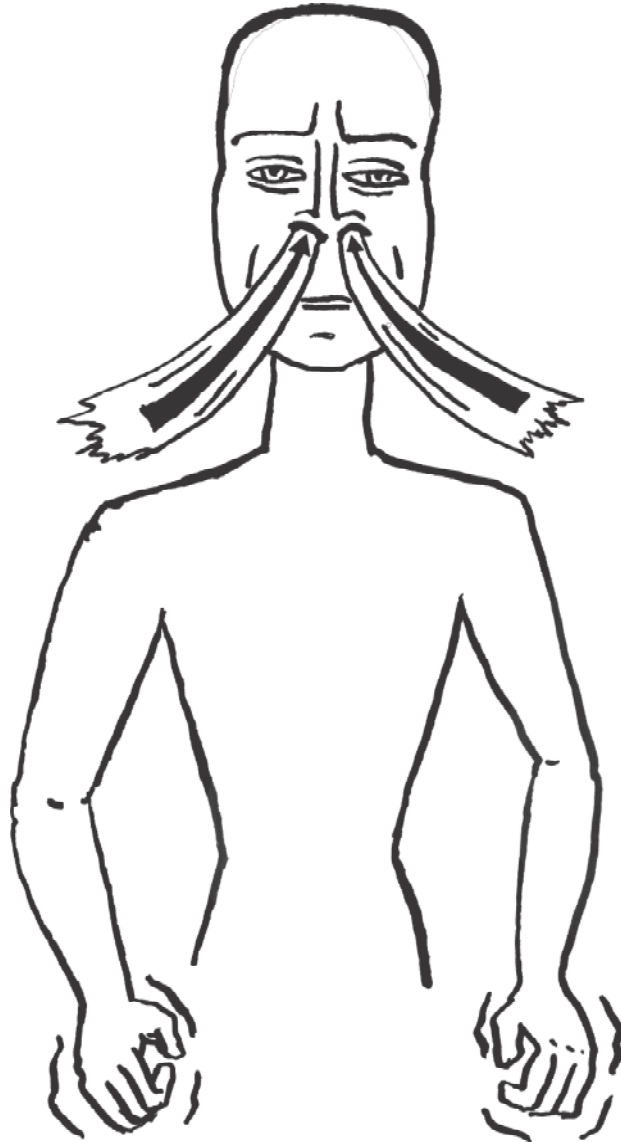
stark



# Übung 1

## Atmung und Gesicht und Körper

- Durch die Nase scharf einatmen
- Körper und Gesicht anspannen



- Durch die Nase scharf ausatmen
- Gesicht und Körper anspannen

