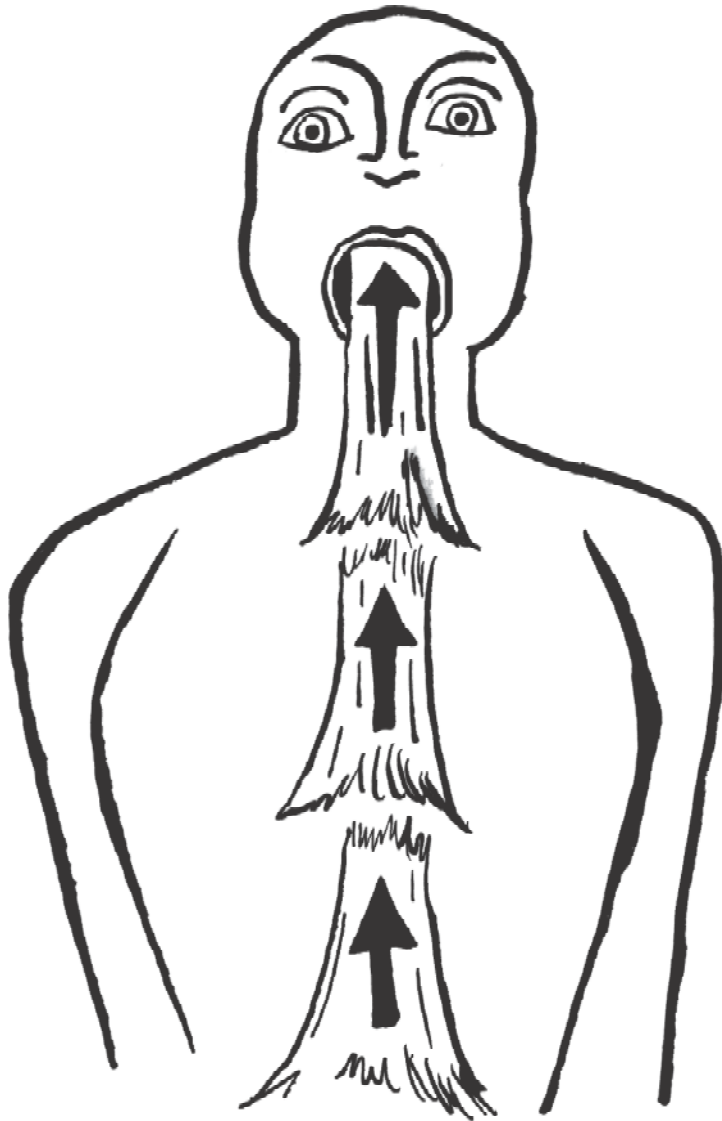


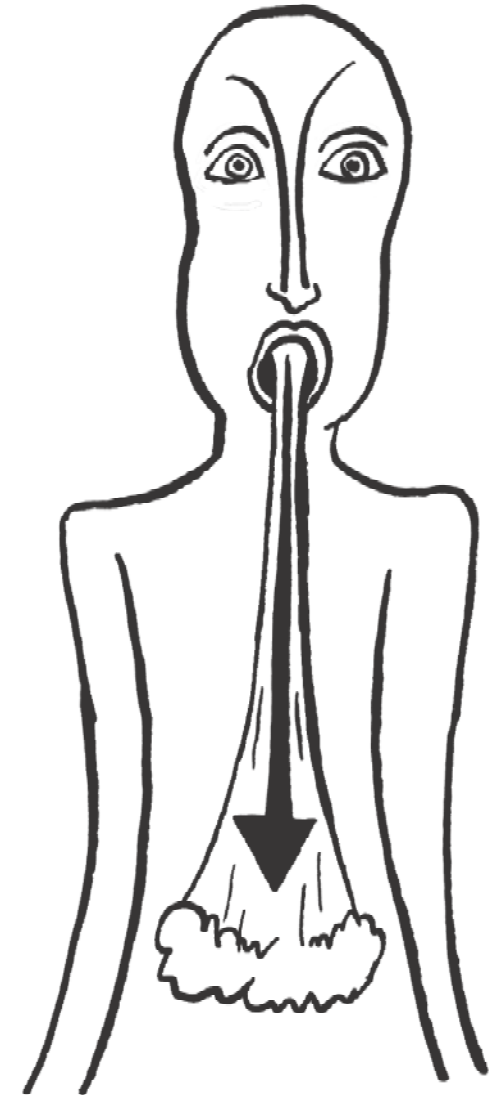
Übung 2

Atmung durch den geöffneten Mund

mehrmals kurz einatmen



passiv kurz ausatmen



Übung 2

Gesicht anspannen

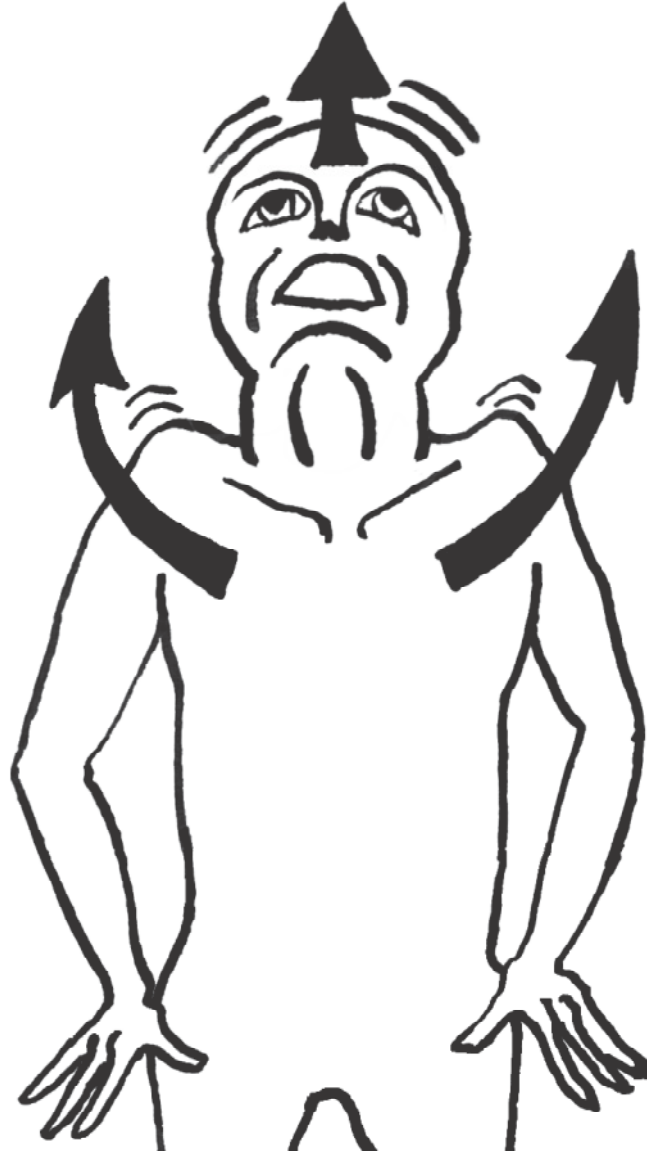
- Augen blicken im Raum umher
- Mund ist leicht geöffnet



Übung 2

Körper

- Kopf und schultern leicht nach hinten neigen

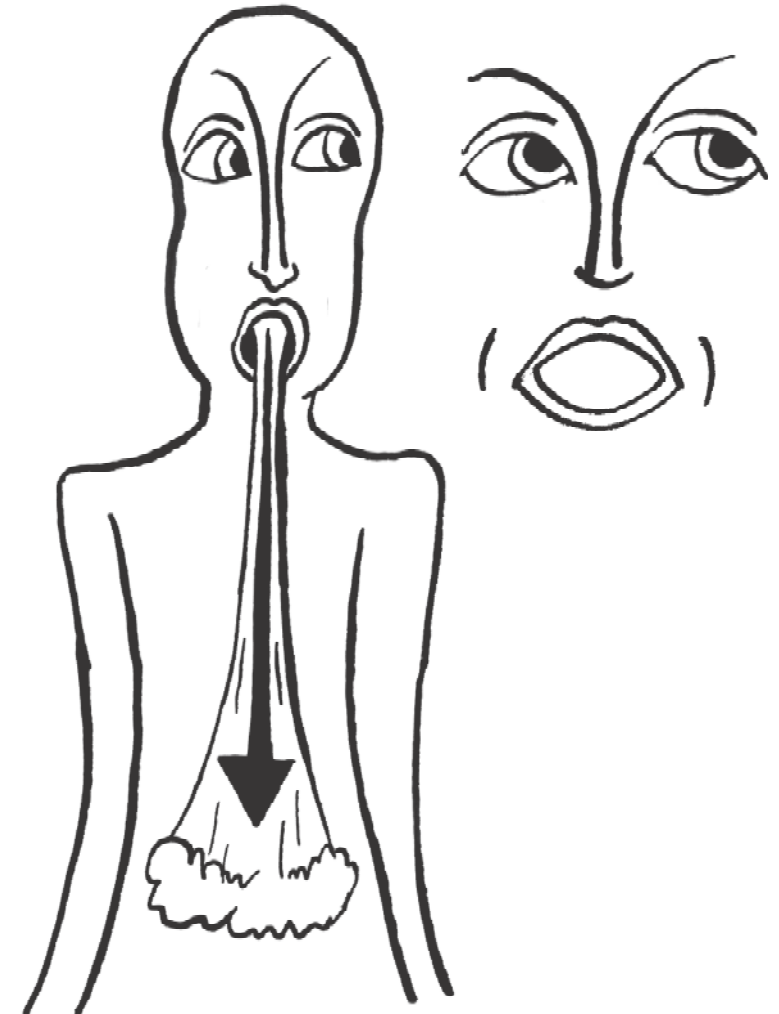
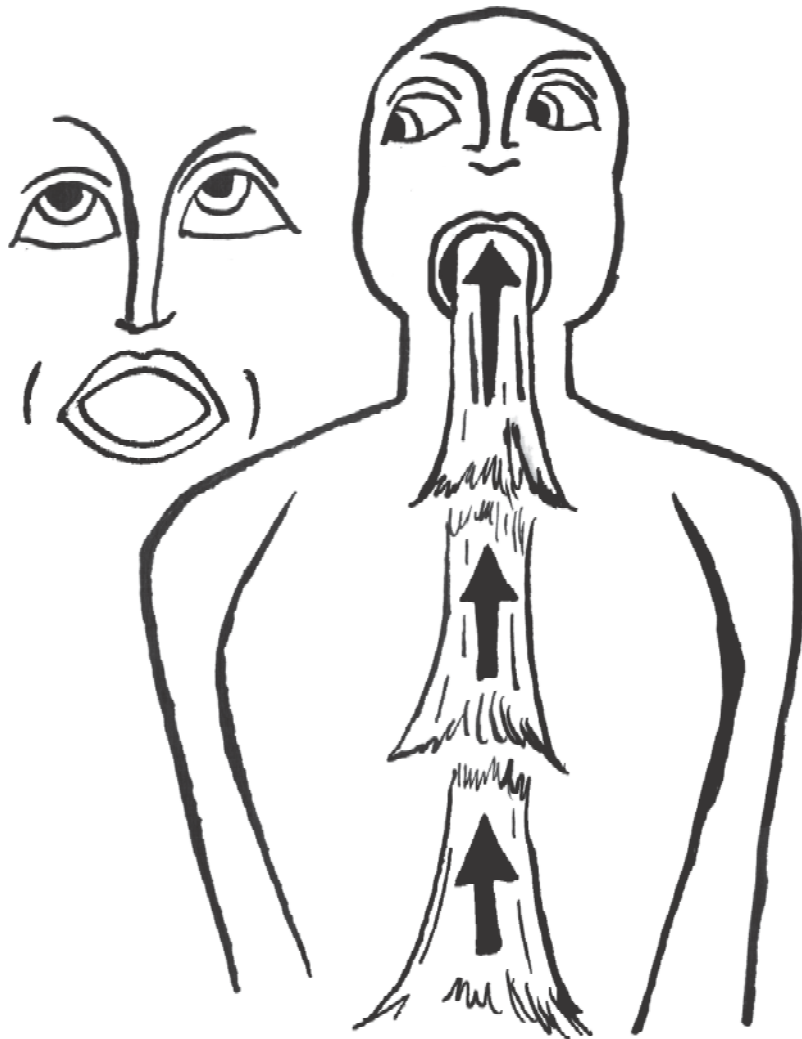


Übung 2

Atmung und Gesicht

- mehrmals kurz durch geöffneten Mund einatmen
- Augen blicken im Raum umher
- Mund ist leicht geöffnet

- passiv strömend durch geöffneten Mund ausatmen
- Augen blicken im Raum umher
- Mund ist leicht geöffnet



Übung 2

Atmung und Gesicht und Körper

- mehrmals kurz durch geöffneten Mund einatmen
- Augen blicken im Raum umher
- Mund ist leicht geöffnet
- Kopf und schultern leicht nach hinten neigen

- passiv strömend durch geöffneten Mund ausatmen
- Augen blicken im Raum umher
- Mund ist leicht geöffnet
- Kopf und schultern leicht nach hinten neigen

