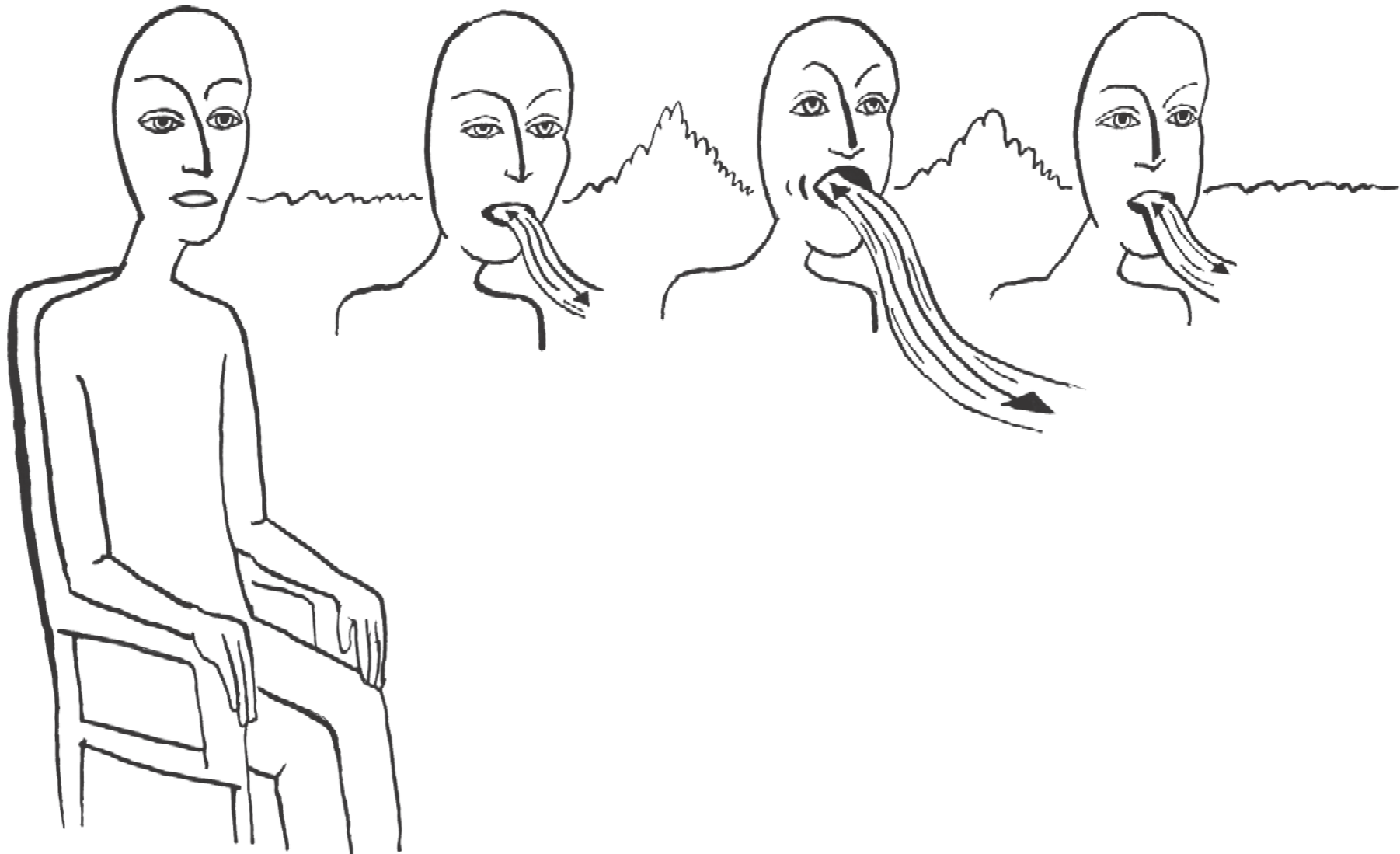


# Übung 6

## Atmung durch den Mund

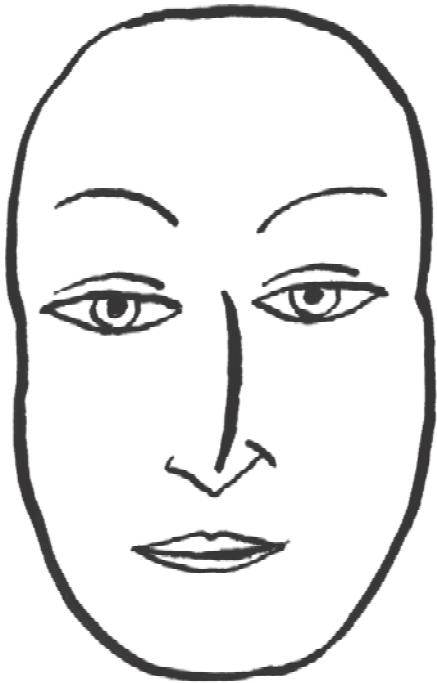
Sitze entspannt. Atme entspannt und langsam durch den geöffneten Mund ein und aus. Verändere einmal ganz leicht die Atemtiefe und die Atemgeschwindigkeit. Experimentiere damit. Beende die Übung nach etwa einer halben Minute und mache eine kurze Pause von einer halben Minute.



# Übung 6

## Gesicht

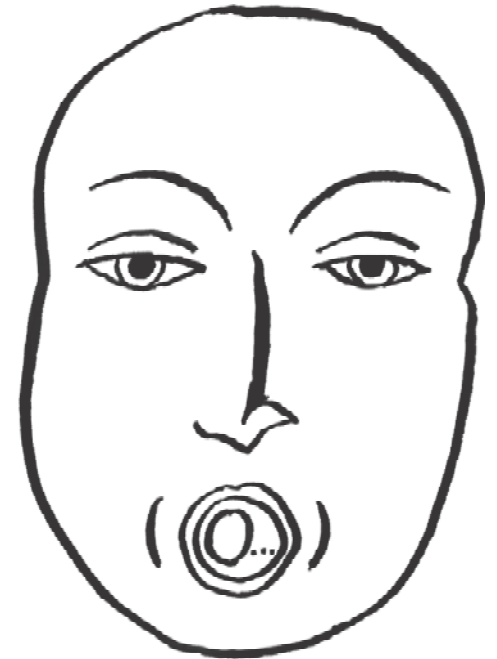
Versuche, das Gesicht zu entspannen.



Versuche, die Augen zeitweise sanft und leicht zu schließen.



Dann öffne sie wieder sanft. Forme den Mund für einen Moment so, als wolltest Du ein „O“ sagen.



# Übung 6

## Körper

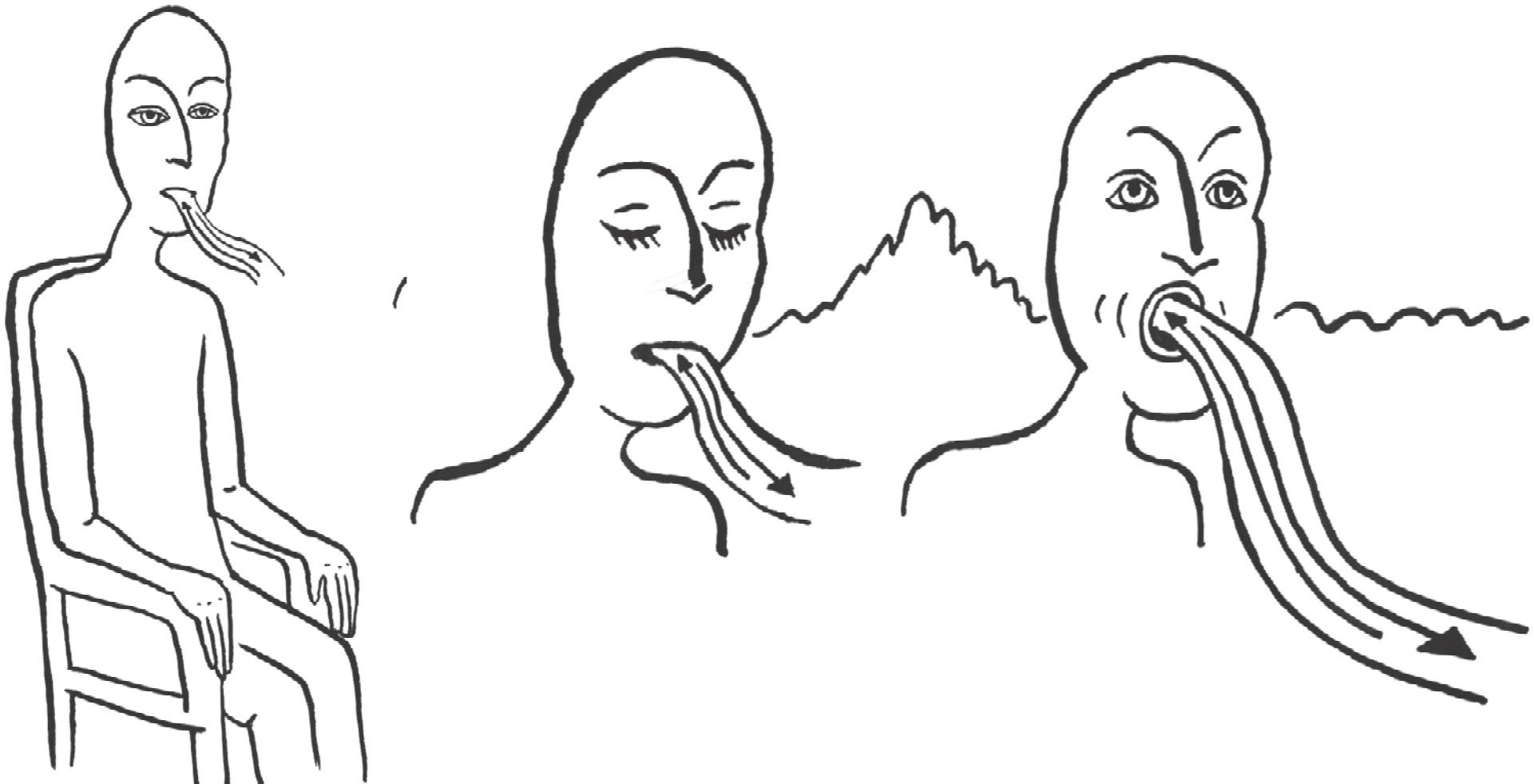
Die Übung gelingt am besten im entspannten Sitzen. Richte die Aufmerksamkeit auf den Bauch und nimm wahr, wie es sich dort anfühlt. Beende die Übung nach etwa einer Minute und mache eine kurze Pause von einer halben Minute.



# Übung 6

## Atmung und Gesicht

Sitze entspannt. Atme entspannt und langsam durch den geöffneten Mund ein und aus. Verändere einmal ganz leicht die Atemtiefe und die Atemgeschwindigkeit. Experimentiere damit. Beende die Übung nach etwa einer halben Minute und mache eine kurze Pause von einer halben Minute. Versuche, das Gesicht zu entspannen. Versuche, die Augen zeitweise sanft und leicht zu schließen. Dann öffne sie wieder sanft. Forme den Mund für einen Moment so, als wolltest Du ein „O“ sagen. Experimentiere damit. Beende die Übung nach etwa einer halben Minute und mache eine kurze Pause von einer halben Minute.



# Übung 6

## Atmung und Gesicht und Körper

Richte die Aufmerksamkeit auf den Bauch und nimm wahr, wie es sich dort anfühlt. Beende die Übung nach etwa einer Minute und mache eine kurze Pause von einer halben Minute. Versuche, das Gesicht zu entspannen. Versuche, die Augen zeitweise sanft und leicht zu schließen. Dann öffne sie wieder sanft. Forme den Mund für einen Moment so, als wolltest Du ein „O“ sagen.

