Finger-Atmung – Schritt-für-Schritt-Anleitung

Die Finger-Atmung hilft dir, in 2 Minuten zur Ruhe zu kommen. Drucke dir die Schritte aus und lege sie griffbereit.

1. 1. Rechte Hand ausbreiten, Zeigefinger der linken Hand an Daumenwurzel setzen

2. 2. Langsam am Daumen entlang nach oben atmen (ein)

3. 3. Oben kurz verweilen, dann am Daumen abwärts atmen (aus)

4. 4. Zum Zeigefinger wechseln, wieder aufwärts ein, abwärts aus

5. 5. So nacheinander alle fünf Finger der rechten Hand abfahren

6. 6. Danach Seiten wechseln: linke Hand abfahren

7. 7. Tempo: jeder Atemzug etwa 4–6 Sekunden

8. 8. Wiederholungen: 1–3 Runden pro Hand

9. 9. Wirkung: beruhigt Nervensystem, bringt Fokus

10. 10. Ideal bei Stress, vor Meetings oder abends

Mehr Impulse: affirmationen24.de/