



Ich atme ein, ich atme aus

Christoph Willard
Olivia Weisser

Illustrationen von Alison Oliver

riva

Willkommen zu *Ich atme ein, ich atme aus*.

Wenn du deine Atmung bewusst einsetzt, kannst du damit unglaubliche Dinge anstellen. Du kannst abschalten, wenn du dich angespannt oder unruhig fühlst. Du kannst dich besser auf deine Gedanken konzentrieren oder dich entspannen.

Deine Atmung begleitet dich überallhin. Halte einen Moment inne. Wie fühlt sie sich gerade an?

Dieses Buch soll dir helfen, deine Atmung besser zu verstehen und zu lernen, wie du sie benutzt, um dich glücklicher und wohler zu fühlen.



© 2021 des Titels »Ich atme ein, ich atme aus« von Christoph Willard, Olivia Weisser (ISBN 978-3-7423-1613-4) by niva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mn-vg.de

CHRISTOPHER WILLARD - OLIVIA WEISSER
ILLUSTRATIONEN VON ALISON OLIVER

Ich atme ein,
ich atme aus

Mit
15 Mitmach-
übungen zu
Achtsamkeit
und innerer
Ruhe

du, du, du
du, du, du
du, du, du
du, du, du
du, du, du



Setz dich bequem hin.

Halte das Buch locker auf deinem Schoß.

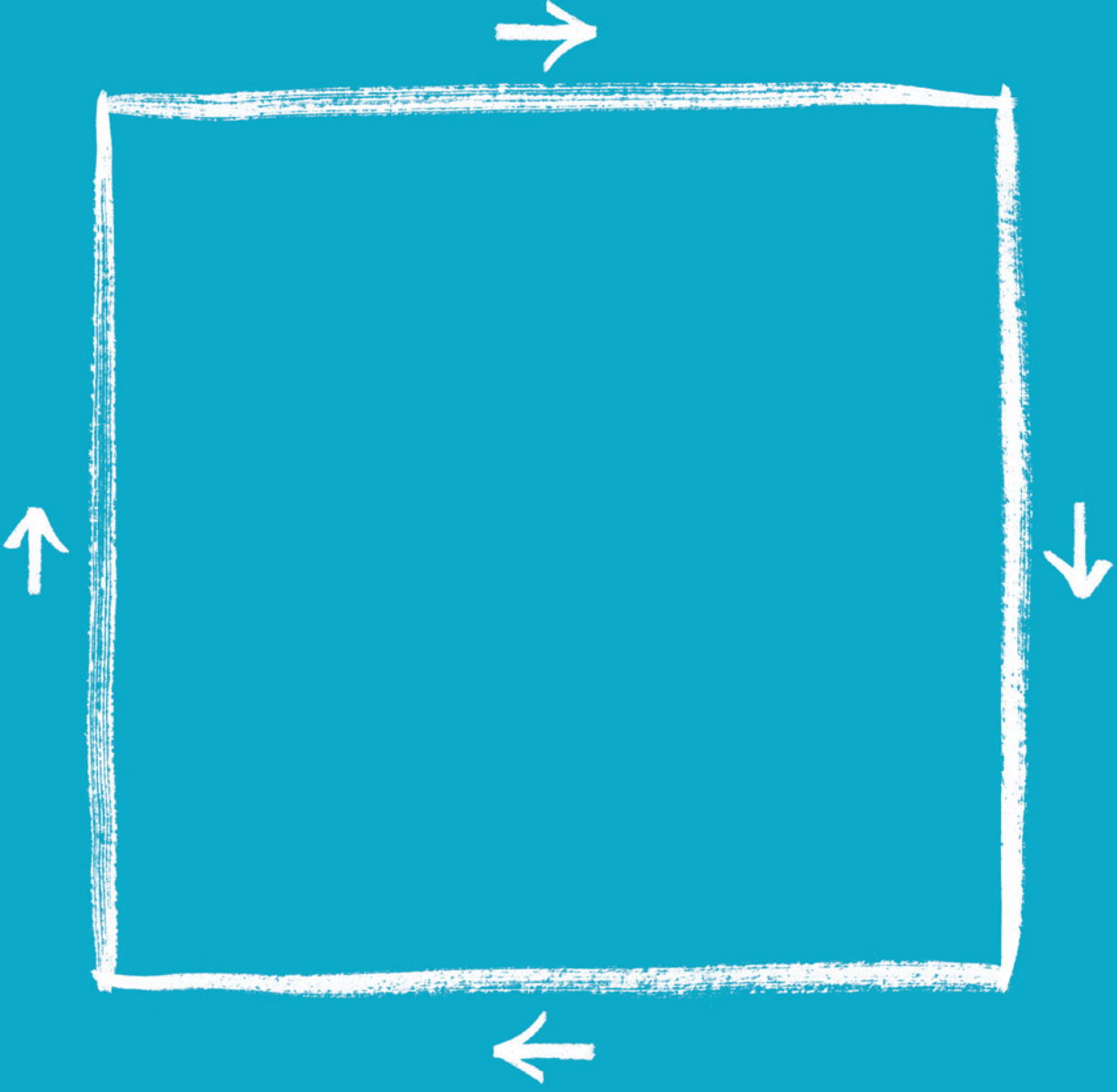
Wie fühlt es sich an?

Warm oder kalt?

Glatt oder rau?

Leicht oder schwer?

Lass die Finger über den Buchdeckel gleiten. Spüre die Ecken und Kanten des Buches. Achte auf die Geräusche, während du die Seiten langsam umblätterst.



Sieh mal, ein Quadrat!

Damit kannst du das Atmen üben.

Fahre mit dem Finger an einer Seite des Quadrates entlang, atme dabei ein und zähle im Kopf: eins, zwei, drei, vier. Dann lässt du den Finger an der nächsten Seite entlangwandern, hältst den Atem an und zählst wieder: eins, zwei, drei, vier. Es folgt die dritte Seite, du atmest aus und zählst bis vier. Bei der letzten Seite hältst du erneut den Atem an, während du bis vier zählst.

Wie fühlst du dich nach einem Durchgang?

Wie fühlst du dich nach vier Durchgängen?

Die Schlangenlinien stellen Atemzüge dar.
Spüre den Linien mit dem Finger nach. Atme ein, wenn du nach oben wanderst. Atme aus, wenn es nach unten geht.

Wie fühlt sich deine Atmung bei den verschiedenen Linien an?

Wie fühlt sich dein Körper an?

Prima, jetzt blättere um.

