

BALANCE-TIPP

AIRFLOW



Zielsetzung:

Mit diesem Balance-Tipp lernst du, wie du über deine Atmung runterfahren und dich entspannen kannst.



So geht's:

- Du kannst diese Übung im Sitzen oder Liegen durchführen, wähle eine Position, in der du dich wohlfühlst.
- Die Atemübung besteht aus 3 Zahlen. Diese stehen für **die Zeitspanne in Sekunden**, über welche du einatmest (erste Zahl), den Atem anhaltest (zweite Zahl) und ausatmest (dritte Zahl).
- Die Dauer der Schritte kannst du so anpassen, wie es sich für dich angenehm anfühlt.
- **Beispiel: 7' -4' - 7'**
7 Sekunden einatmen- 4 Sekunden den Atem anhalten- 7 Sekunden ausatmen.

Wenn du eine angenehme Zahlenreihe gefunden hast, wiederhole das Ganze 10-mal. Notiere wie du dich fühlst

Reflexionsfragen:

- Wie fühlst du dich?
- Hat sich die Zahlenreihe angenehm angefühlt? Möchtest du die Abschnitte verlängern/ verkürzen?
- Notiere hier deine Gedanken.

EINATMEN	HALTEN	AUSATMEN	REFLEXION

Tipp:

Setze diese Übung vor einer Prüfung ein, um deine Konzentration zu fördern.

Sozialform: In der Klasse oder in einer kleinen Gruppe

Ort: Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

