

ANDREA DINS
SCHAMANISCHE & SPRITUELLE HEILARBEIT

Atemübung für Ruhe & Fokus

Sanft, achtsam, alltagstauglich – für mehr Klarheit im Moment

Dauer: ca. 3–5 Minuten



✿ Hinweis zur Anwendung

Diese Übung ist bewusst sanft gestaltet und in der Regel gut verträglich. Dennoch ersetzt sie keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Wenn du an gesundheitlichen Beschwerden leidest – z. B. Herz-Kreislauf-Problemen, Atemwegserkrankungen, psychischen Belastungen oder unsicher bist –, frage im Zweifel ärztliches oder therapeutisches Fachpersonal, ob Atemübungen für dich geeignet sind.

Bitte übe in eigener Verantwortung und nur so, wie es dir guttut.

Beende die Übung jederzeit, wenn du dich unwohl fühlst.

◆ Ankommen – den Atem beobachten

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt ab.

Wenn du magst, schließe deine Augen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem – ohne ihn zu verändern.

Nimm einfach wahr, wie die Luft ein- und ausströmt.

Ein... und aus.

Ein... und aus.

◆ Sanft vertiefen – Atemrhythmus finden

Beginne jetzt, deinen Atem sanft zu vertiefen:

Atme ruhig durch die Nase ein – zähle dabei innerlich langsam bis 4.

Dann durch den Mund ausatmen – zähle langsam bis 6.

Einatmen – 2 – 3 – 4

Ausatmen – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Wiederhole diesen Atemrhythmus in deinem eigenen Tempo für etwa 8–10 Atemzüge.

Fühle dabei: Mit jedem Ausatmen lässt du etwas los – Spannung, Gedanken, Druck.

Mit jedem Einatmen nimmst du Ruhe, Klarheit und Frische in dich auf.

◆ Nachspüren – Klarheit entstehen lassen

Lass den Atem jetzt wieder frei fließen.

Spüre nach: Wie fühlt sich dein Körper an? Dein Geist?

Vielleicht ist da mehr Weite. Vielleicht ein Moment Stille.

Wenn du möchtest, öffne langsam die Augen.

Nimm dieses Gefühl mit in deinen Tag.