

## Atemübung

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind ganz schwer

Arme und Beine sind ganz schwer

Arme und Beine sind ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Die Atmung ist ruhig und  
gleichmäßig**

**Die Atmung ist ruhig und  
gleichmäßig**

**Die Atmung ist ruhig und  
gleichmäßig**

**Die Atmung ist ruhig und  
gleichmäßig**

**Die Atmung ist ruhig und  
gleichmäßig**

**Die Atmung ist ruhig und  
gleichmäßig**

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Arme fest!**

**Tief atmen!**

**Augen auf!**