

Lektion 4 – Atmung beobachten

Fokus: Atem als Anker für innere Ruhe

Ziel dieser Übung

Die Atemübung hilft Dir, tiefer zu entspannen und Dich auf Deinen natürlichen Rhythmus zu konzentrieren. Der Atem verbindet Körper und Geist – und ist ein kraftvoller Weg zurück in die Gegenwart.

Affirmation dieser Lektion:

„Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.“

Übungsablauf

Schritt 1:

Nimm eine entspannte Haltung ein.
Stelle Dir ggf. einen Wecker auf fünf Minuten.

Schritt 2:

Ganzkörperanspannung und Augen-innen-oben-Stellung aus Lektion 1.

Schritt 3 - Starte mit der Einstimmung:

„Ich bin ganz ruhig.
Meine Gedanken kommen und gehen. Nichts kann mich stören.“

Schritt 4 - Formeln verankern

Entsprechend der aktuellen Stufe.

Schritt 5 - Rückholformel

Die zwei Stufen der Atem-Übung

Stufe 1 – Aufbau mit Schwere & Wärme

- Meine Arme und Beine sind ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Meine Arme und Beine sind angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x

Stufe 2 – Verdichtung

- Mein ganzer Körper ist ganz schwer. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein ganzer Körper ist angenehm warm. 6x
- Ich bin ganz ruhig. 2x
- Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. 6x

Mögliche Übungsfrequenz

Stufe 1: Tag 1 bis 4

Stufe 2: Tag 5 bis 7

Raum für Notizen & Gedanken

Lektion 4 – Deine Erfahrungen

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7: