



Atemübung zum Einschlafen

Durch die Nase einatmen
und bis 4 zählen

Atem anhalten
und bis 7 zählen

Durch den Mund ausatmen
und bis 8 zählen

Beim Ausatmen Zunge hinter die
Schneidezähne legen und die Luft locker rechts
und links der Zunge entweichen lassen.

Übung 4x wiederholen

*Wir wünschen erholsamen Schlaf
und schöne Träume!*

VITA NATURA

Energie & Wohlbefinden

