

## ÜBUNG: 4ER-ATMUNG

### ZIEL DER ÜBUNG

Mit dieser Atem-Technik wirst du in kürzester Zeit sehr entspannen können. Und je häufiger du diese Übung machst, desto schneller wirst du entspannen.

### WARUM DIESE ÜBUNG?

Durch die tiefe Atmung mit den kleinen Atempausen wird vermehrt Magnesium ausgeschüttet, welches auch als das „Salz der Entspannung“ genannt wird.

Durch den Fokus auf die Atmung wirst du dich gleichzeitig zu fokussieren lernen, welches dir privat und auch beruflich extrem viel Achtsamkeit bringen wird, um noch schneller wahrzunehmen, wie es sich anfühlt. Du wirst schneller Entscheidungen treffen können, die dir gut tun.

