

Fünf Fingeratmung

Überall und jederzeit entspannen mit dieser einfachen Atemübung. Dazu hältst du eine Hand vor dir und mit der anderen fährst du mit dem Zeigefinger die Finger der ausgestreckten Hand ab. Langsam einatmen beim Finger hoch fahren und ausatmen bei Finger runter fahren.

Atemübung

[https://www.tk.de/
techniker/magazin/
life-balance/aktiv-
entspannen/5-
finger-
atmung-2124120?
tkcm=ab](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/5-finger-atmung-2124120?tkcm=ab)

