



Was du über die verschiedenen Atemtechniken wissen solltest!

Normale Atmung

8-12 x pro Minute

Alle 5 Sekunden ein- und ausatmen

Anregende Atmung (Coffee-Kategorie)

Am Besten morgens

> 30 x pro Minute

Alle 1-2 Sekunden ein- und ausatmen

Macht das Blut leicht basisch

Bringt mehr Sauerstoff ins Blut

Die Blutgefäße und Atemwege verengen sich

Ausbalancierende Atmung (Water-Kategorie)

Kann den ganzen Tag

4-6 x pro Minute

Alle 10-15 Sekunden ein- und ausatmen

Wirkt sich positiv auf das Nerven-und Drüsensystem aus

Entspannende Atmung (Whiskey-Kategorie)

Am besten abends

< 3 x pro Minute

Alle >20 Sekunden

Bitte immer im Liegen, da man einschlafen könnte

Empfehlung:

Jeden Tag 15 min bewusstes Atmen fördert die Gesundheit.

Am besten morgens, mittags und abends für jeweils 5 Minuten.

P.S.: Für mehr Informationen zu einem **persönlichen Atem-Coaching** kannst du dich gerne unverbindlich bei mir melden: graham@anima4animals.de