

ATEM-ÜBUNG FÜR EINEN

entspannten Spaziergang

Möchtest du entspannt in den Spaziergang starten oder nach einer stressigen Hundebegegnung wieder klare Gedanken fassen können? Dann kann dir diese Atem-Übung dabei helfen, ganz in deine Mitte zu kommen.

Mache die Übung gerne zu Beginn des Spaziergangs oder suche dir einen ruhigen Platz auf deiner Spazerrunde (eine Parkbank, ein schattiges Plätzchen unter einem Baum) aus und mache es dir dort bequem. Du kannst die Übung gerne im Sitzen aber auch im Stehen machen.

Mit Hilfe der Übung wird dein Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt, was dich zu diesem Zeitpunkt leistungsfähiger macht und du somit besser in gestressten Situationen handeln kannst.

Leine deinen Hund an und halte die Leine locker in deiner rechten Hand. Deine linke Hand legst du dabei auf deinen Bauch. Du kannst die Augen offen oder geschlossen halten, ganz wie du magst. Versuche während dieser Atem-Übung ganz bei dir zu bleiben. Nun atmest du **4 Sekunden** durch die Nase, in deinen Bauch ein, sodass du spürst, wie sich dein Bauch beim Einatmen nach außen wölbt. Halte die Luft für **7 Sekunden** an und dann atme all die Luft mindestens **8 Sekunden** lang durch deinen Mund wieder aus. Lass all die Anspannung, Aufregung und den Stress des Alltags los.

Wiederhole die Übung gerne 3 bis 4 mal. Spürst du nun Leichtigkeit und Klarheit, dann kannst du deinen Spaziergang entspannt fortsetzen. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Stay Pawsitive,