Box Breathing

je 4 Sekunden

1. Einatmen (Inhalieren)

Beginnen Sie mit einer ruhigen, tiefen Einatmung durch die Nase. Zählen Sie dabei bis vier.

2. Atem anhalten (**Halten**)

Halten Sie den Atem an und zählen Sie erneut bis vier.

3. Ausatmen (Exhalieren)

Atmen Sie langsam und gleichmäßig durch den Mund aus, wieder für die Zählung von vier.

4. Atem anhalten (**Halten**)

Halten Sie erneut den Atem an, auch diesmal wieder für die Zählung von vier.

Dr.Kleinhirn.eu