



Atemtechniken und ihr Einfluss auf die Gesundheit von Frauen

**Kerstin Hiemer - Mentorin
für Balance & Selbstfürsorge**

Mentorin für Balance & Selbstfürsorge



Kerstin Hiemer



Befreiende Atembewegung

- Aufrechte Haltung einnehmen – Stelle dich entspannt hin, die Füße hüftbreit auseinander.
- Arme nach oben strecken – Mit jedem Einatmen die Arme heben, als würdest du nach oben greifen.
- Loslassen beim Ausatmen – Die Arme sanft senken und dabei bewusst Anspannung und Stress abgeben.
- Leichtes Wippen integrieren – Begleite die Bewegung mit sanftem Schwingen, um Spannungen zu lösen.
- Wiederholen und spüren – Mehrmals ausführen, um Leichtigkeit zu spüren und neue Energie zu schöpfen

Bauchatmung

- Lege beide Hände entspannt auf deinen Unterbauch.
- Spüre, wie sich dein Bauch beim Einatmen sanft hebt und beim Ausatmen wieder senkt.
- Die bewusste Wahrnehmung dieser Bewegung unterstützt eine ruhige, tiefe Bauchatmung.
- Durch die Berührung wird deine Aufmerksamkeit auf den Atemfluss gelenkt.
- Die Wärme deiner Hände kann ein Gefühl von Geborgenheit und Entspannung erzeugen.
- Diese Atemübung fördert die innere Ruhe, reduziert Stress und kann die Körperwahrnehmung verbessern.

Brustöffnende Atmung

- Aufrecht sitzen – Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen zur Seite öffnen.
- Brustkorb weiten – Ellbogen sanft nach hinten ziehen, ohne den Kopf nach vorne fallen zu lassen.
- Tief atmen – Langsam durch die Nase ein- und ausatmen, die Dehnung spüren.
- Halten & entspannen – 20–30 Sekunden verweilen, dann lösen und kurz nachspüren.
- Mehrmals wiederholen – Für eine bessere Haltung und entspannte Atmung.

Verlängerte Ausatmung

- Drei Sekunden lang durch die Nase einatmen.
- Sechs Sekunden lang langsam durch den Mund ausatmen (sanft die Lippen spitzen, als würde man eine Kerze auspusten).
- Verlängerte Ausatmung aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Entspannung sorgt.
- Baut Angst und Stress ab.
- Unterstützt eine bewusste, kontrollierte Schmerzbewältigung.

Einseitige Wechselatmung:

- Bequeme Sitzhaltung einnehmen – Aufrecht sitzen, Schultern entspannen.
- Handhaltung vorbereiten – Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch sanft verschließen.
- Einseitig atmen – Langsam durch das linke Nasenloch ein- und ausatmen, der Atem bleibt ruhig und gleichmäßig.
- Rhythmus halten – Atme 3 Sekunden ein, 6 Sekunden aus (oder im eigenen Tempo).
- Dauer & Wechsel – 5–10 Runden üben, dann ggf. die Seite wechseln.

Alltag

Am Arbeitsplatz: Beweglichkeit mit der Brustöffnende Atmung zu fördern. Verlängerte Atmung, um Konzentration und Fokus zu steigern.

Bei Stress: Befreiende Atembewegung, um Stress abzubauen. Nutze die Wechsel- oder die Schaukelatmung, um das Nervensystem zu beruhigen.

Vor dem Schlafen: Sanfte Bauchatmung oder Atembeobachtung.





Schaukelatmung

- Stelle Dir vor, Du sitzt auf einer Schaukel oder in einem Schaukelstuhl.
- Bei der Vorwärtsbewegung atmest Du aus.
- Die Einatmung passiert auf der Rückwärtsbewegung.



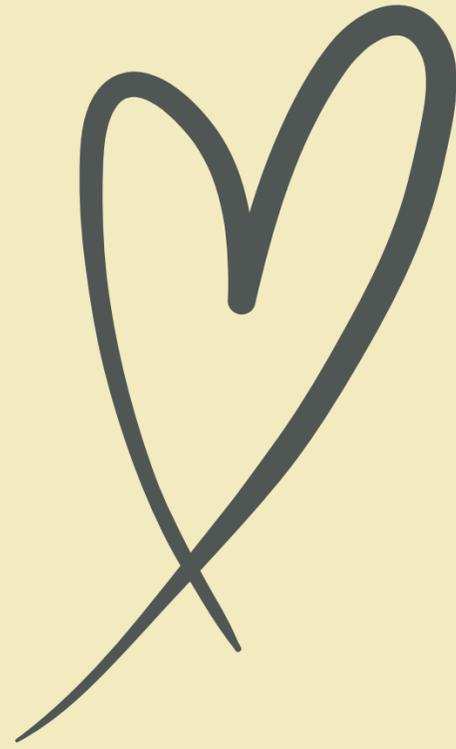
Üben im Alltag

- BEGINNE MIT EINER
ÜBUNG AM TAG 3 X 1
MINUTE
- STEIGERUNG
- 3 X 3 MINUTEN

Wichtiger Hinweise

Da ich weder Arzt noch Heilpraktiker bin, stelle ich keine Diagnosen oder Therapien. Meine Angebote sind ausschließlich beratender Natur. Meine Empfehlungen können das Wohlbefinden fördern, ersetzen aber keine ärztliche Behandlung. Bitte beachten Sie dies ausdrücklich.





**Schön, dass Du
dabei warst!**

