



Kathrin Menzinger
Tanzen
8. Platz WM Freestyle
Latein (China)

ATEMÜBUNG



Mit der dargestellten Atemübung soll eine entspannte Atmung gelernt sowie Erholung und Stressabbau unterstützt werden.

Ausgangsposition

sitzend, gerader Rücken, Handflächen am Bauch aufgelegt

Übungsausführung

30 Sek. regelmäßig über Nase ein- und über Mund ausatmen, positive Gedanken beim Ein- und negative beim Ausatmen, Fingerspitzen entfernen sich beim Einatmen