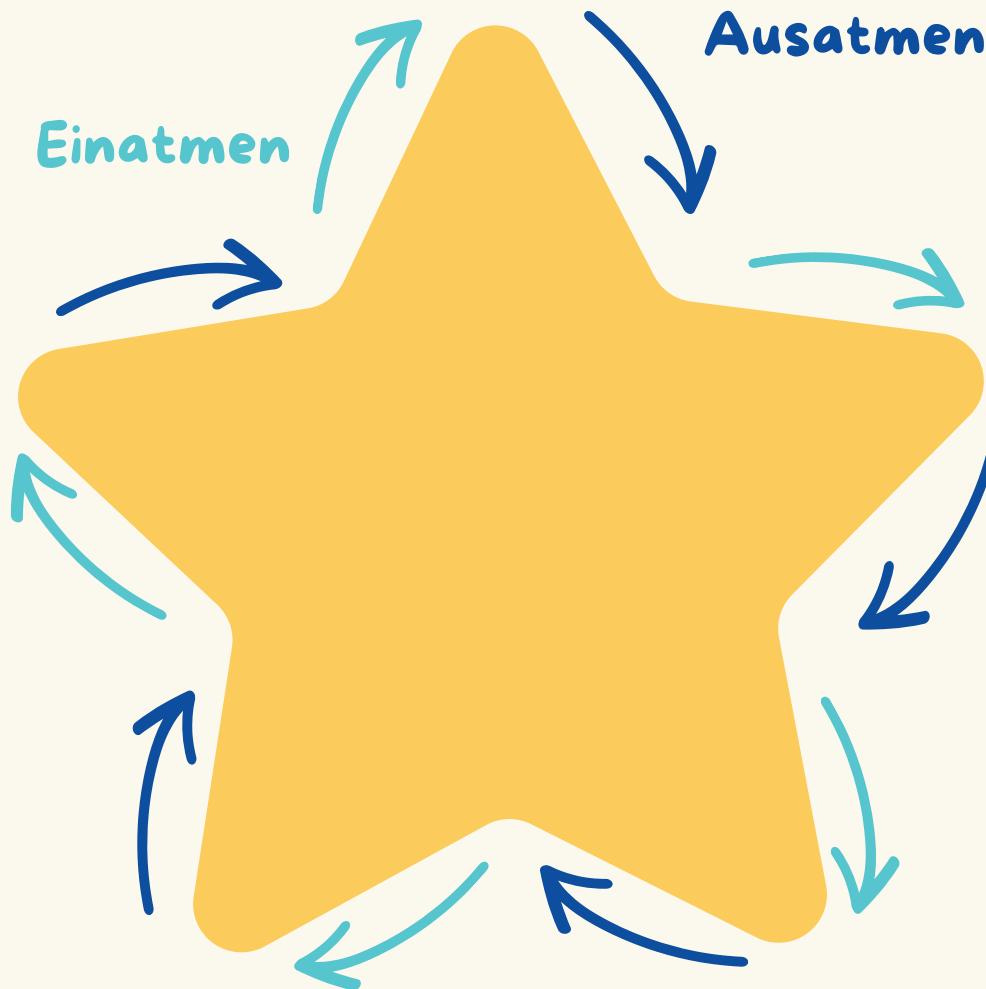


# Sternatmung



# Sternatmung

## Anleitung:

- ☆ Drucke Dir die Vorlage aus (In Farbe macht es gleich viel mehr Spaß!).
- ☆ Komm' in einen bequemen Sitz und starte mit einem Finger bei einem hellen Pfeil. Atme ein bis zur Spitze - atme aus während Du mit dem Finger auf der anderen Seite der Spitze runterfährst.
- ☆ Folge mit Deinem Finger den Umriss des Sterns bis Du wieder am Anfang angekommen bist. Atme dabei ruhig und gleichmäßig ein und aus.
- ☆ Wiederhole die Atmung so lange bis Du Dich ruhig und entspannt fühlst.

## Wissenswertes:

- ☆ Atemübungen entspannen Deinen Körper, beruhigen Dein Nervensystem, regulieren Dich und reduzieren Stress bzw. stärken Dich in Stressmomenten.
- ☆ Die Sternatmung kannst Du super in Deinen Alltag integrieren! Egal, ob zu Hause, im Büro, in der Kita, in der Schule oder in der Tram - sie wirkt immer!