

Atemübungen für Eltern

Atem ist Energie - und ein Werkzeug, das du jederzeit nutzen kannst. Diese einfachen Übungen helfen dir, im Familienalltag ruhig, klar und bei dir zu bleiben. Ideal für kurze Pausen zwischendurch oder als Morgen- und Abendritual.

3 einfache Atemtechniken

1. 4-7-8-Atmung

Atme 4 Sekunden ein, halte 7 Sekunden, atme 8 Sekunden aus. Hilft beim Einschlafen, Entspannen oder Runterkommen nach Stress.

2. Box-Atmung

Atme 4 Sekunden ein - halte 4 Sekunden - atme 4 Sekunden aus - halte 4 Sekunden. Wiederhole 4 Runden. Ideal vor dem Familienabendessen oder einem Gespräch.

3. Einfache Bauchatmung

Lege die Hand auf den Bauch. Atme tief durch die Nase ein, spüre, wie sich der Bauch hebt. Langsam durch den Mund ausatmen. 5 Wiederholungen reichen für ein Reset.

** Tipp: Du kannst diese Übungen auch mit deinem Kind gemeinsam machen - als Spiel, Ritual oder Einschlafhilfe.*

Weitere Übungen & PDF-Downloads: corefamily.ch/downloads