

Atemwahrnehmung

Worauf achten:

- Was bewegt sich wenn Du atmest?
- Atmest Du durch Nase, Mund oder beides?
- Wie lange atmest Du ein und aus?
- Gibt es eine Pause am Anfang oder Ende der Ein- oder Ausatmung?
- Wie fühlt sich das Atmen an?



Material:

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“	327 2813	
Sport-Thieme Gymnastikhocker „Basic“	125 7801	