Arne Fründt • Personal-Trainer für
Bewegung, Massage und Energie

5-Minuten Breathwork

Ziel: Stress reduzieren, Nervensystem beruhigen & mentale Klarheit fördern.

Minute 0–1: Ankommen

- Setze dich bequem hin oder lege dich hin.
- Eine Hand auf den Bauch, eine auf die Brust.
- Atme ruhig durch die Nase ein und aus.
- Beobachte nur deinen Atem – ohne ihn zu verändern.

Minute 1–2: Tiefe Bauchatmung

- 4 Sekunden einatmen (Nase)
- 6 Sekunden ausatmen (Nase oder Mund)

Wiederhole den Rhythmus langsam.
Der Bauch hebt sich beim Einatmen, die Schultern bleiben entspannt.

Minute 2–4: Beruhigende Box-Breathing
Folgender Atemrhythmus:

- 4 Sek. einatmen
- 4 Sek. halten
- 4 Sek. ausatmen
- 4 Sek. halten

Wiederhole den Zyklus ruhig und gleichmäßig.

Minute 4–5: Loslassen & Entspannen

- Atme tief ein.
- Atme langsam und vollständig aus.
- Mit jeder Ausatmung: Spannung loslassen.
- Schließe mit 3 ruhigen Atemzügen ab.

Abschluss-Affirmation

„Mit jedem Atemzug komme ich mehr in Ruhe und Balance."

Tipps

- Ideal morgens, in Stressmomenten oder vor dem Schlafen.
- Täglich 5 Minuten reichen bereits für spürbare Effekte.
- Atme möglichst durch die Nase für mehr Ruhe im Nervensystem.

© ChatGPT