

Lebensfluss

Craniosacral-Therapie



One-Minute-Wonder

Atem spüren und beobachten

Dem Atem zu lauschen hilft dir dich zu zentrieren und die Wahrnehmung vom Denken mehr in die Körperwahrnehmung zu lenken. Oft wird der Atem dabei gleichmässiger und voller. Diese Übung wirkt entspannend und vitalisierend. Nimm eine bequeme Position ein und beobachte deinen Atem ohne ihn zu verändern. Wenn du möchtest kannst du dazu deine Augen schliessen. Wo im Körper spürst du deinen Atem überall? Wie fühlt es sich an? Beobachte einfach ohne zu urteilen.

© Claudia Kronenberg-Christen 2023

Lebensfluss Craniosacral Therapie, www.cranio-claudia.ch, info@cranio-claudia.ch, +41 79 510 62 79