



MOONBOWYOGA

# KOMME IN KONTAKT

NAME

DATUM

TAG 1 - NIMM DIR EINEN MOMENT & BEOBACHTE DEINE ATMUNG - OHNE ETWAS ZU VERÄNDERN- BEOBACHTE, ATMEST DU FLACH?TIEF?LANGSAM?SCHNELL? MEHR IN DEN BAUCHRAUM ODER MEHR IN DEN BRUSTRaum? ATMEST DU DURCH DIE NASE ODER DURCH DEN MUND? EHER DURCH DA LINKE ODER DAS RECHTE NASENLOCH? WELCHES GEFÜHL HAST DU DABEI IM KÖRPER?

TAG 2 - BEOBACHTE DEINE EIN- & AUSATMUNG - WAS FÄLLT DIR LEICHTER? VERSUCHE BEWUSST DURCH DIE NASE ZU ATMEN.

TAG 3 - BEOBACHTE DEINE ATMUNG & DIE SITUATION IN DER DU DICH GERADE BEFINDEST

TAG 4 - TAG 7- 1 MINUTE PRO STUNDE - BEFASSE DICH BEWUSST MIT DEINER ATMUNG & BEOBACHTE - WENN DU SCHNELL & FLACH ATMEST, VERSUCHE DEINE ATMUNG ZU VERLANGSAMEN & BEWUSST DURCH DIE NASE ZU ATMEN.

