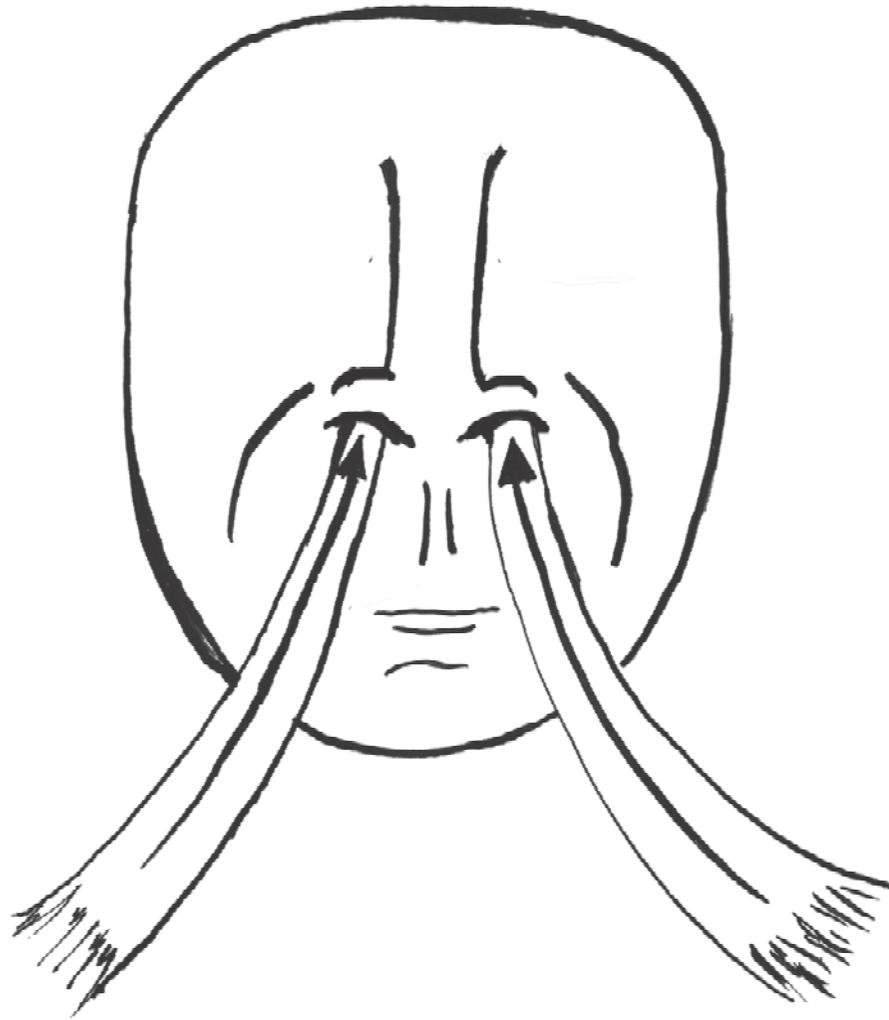


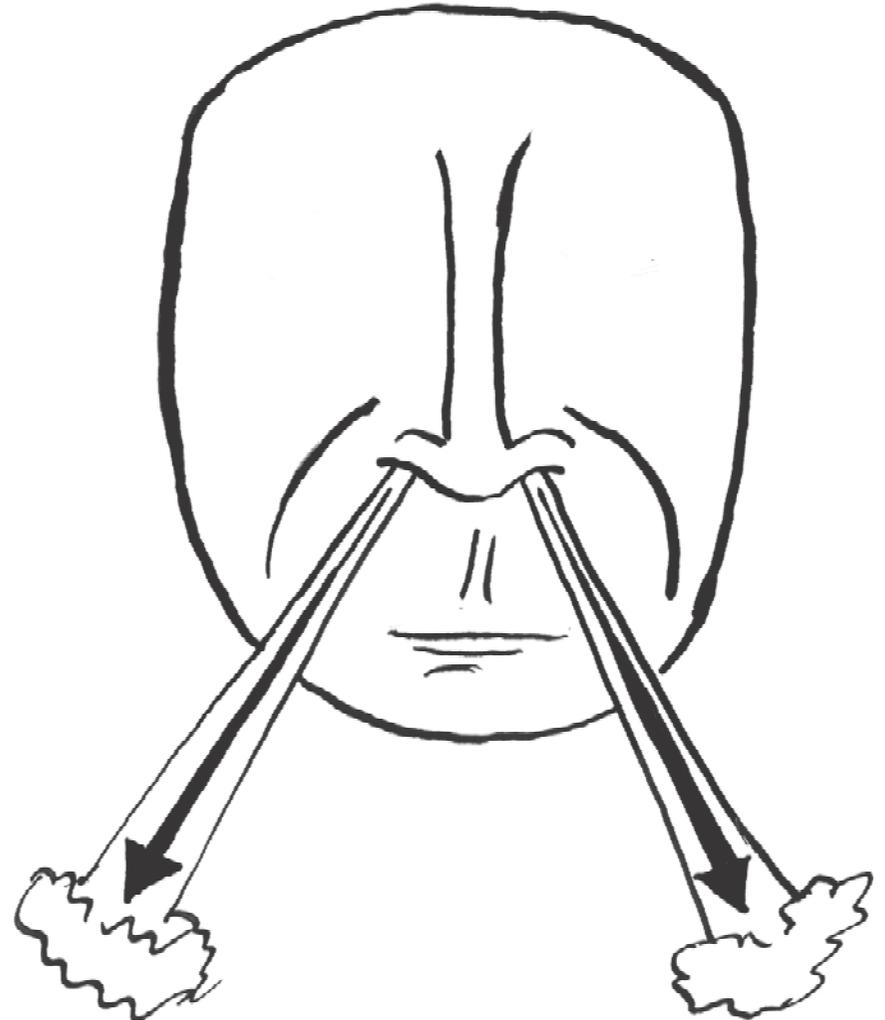
Übung 1

Atmung durch die Nase

scharf einatmen

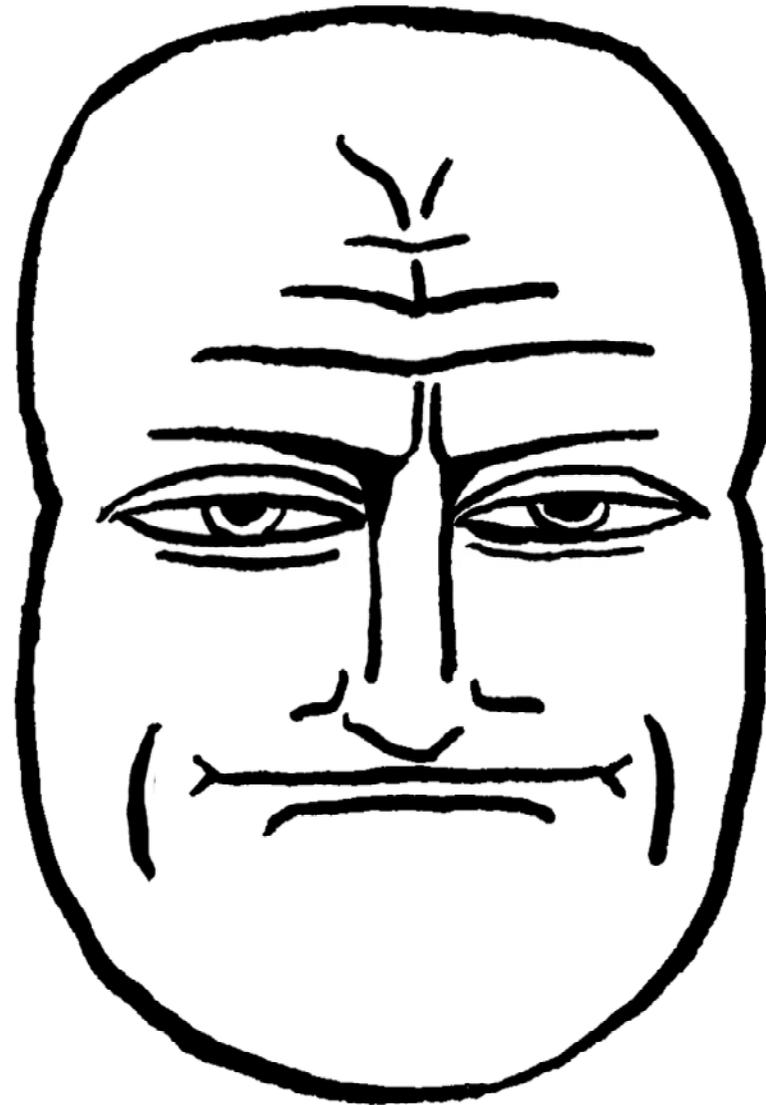


scharf ausatmen



Übung 1

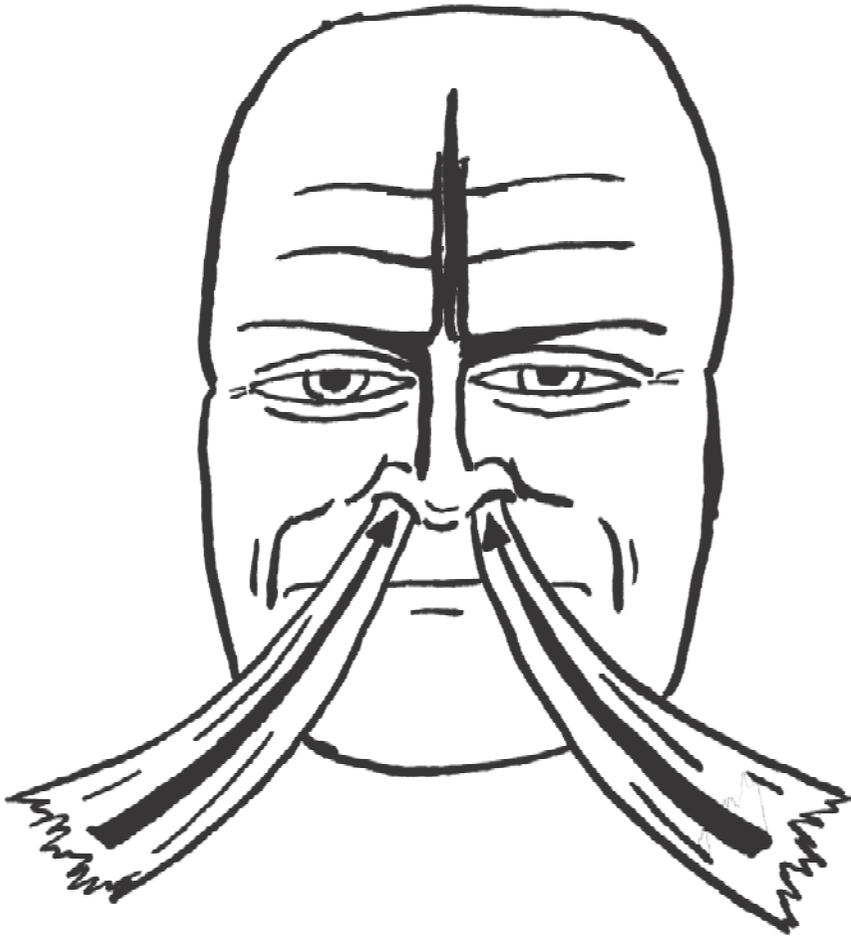
Gesicht anspannen



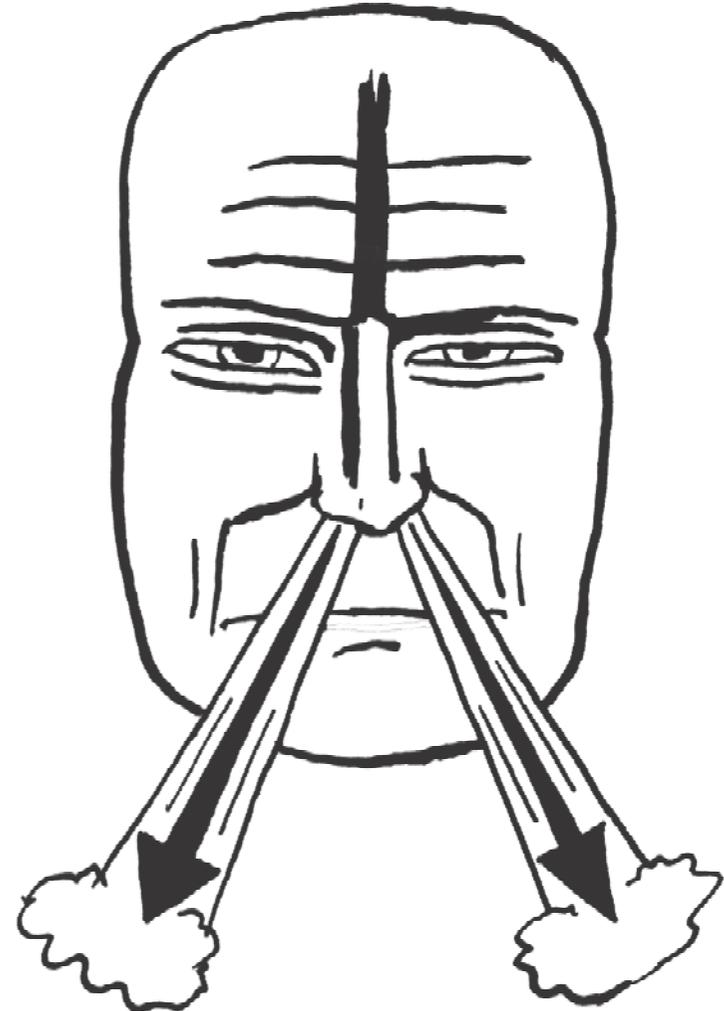
Übung 1

Atmung und Gesicht

- Durch die Nase scharf Einatmen
- Gesicht anspannen



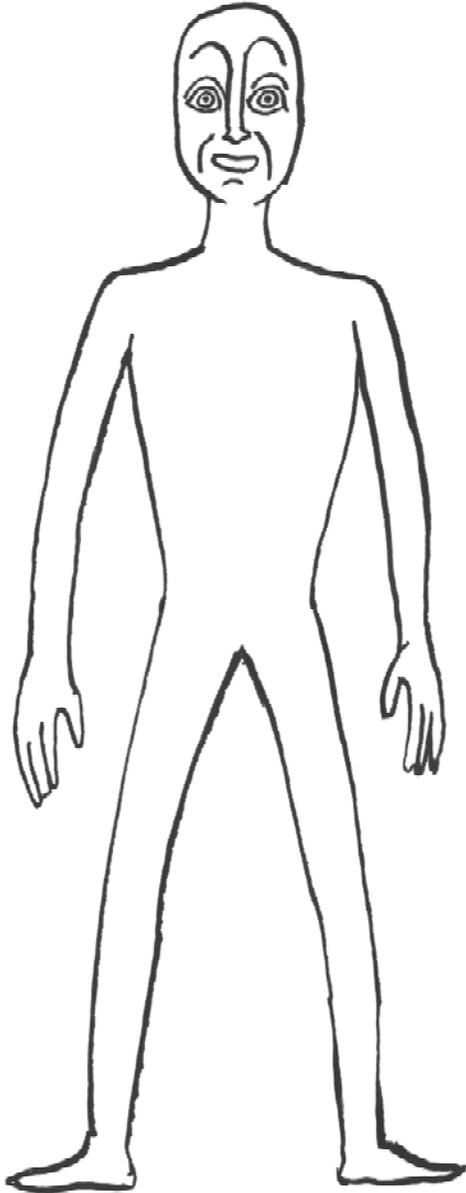
- Durch die Nase scharf Ausatmen
- Gesicht anspannen



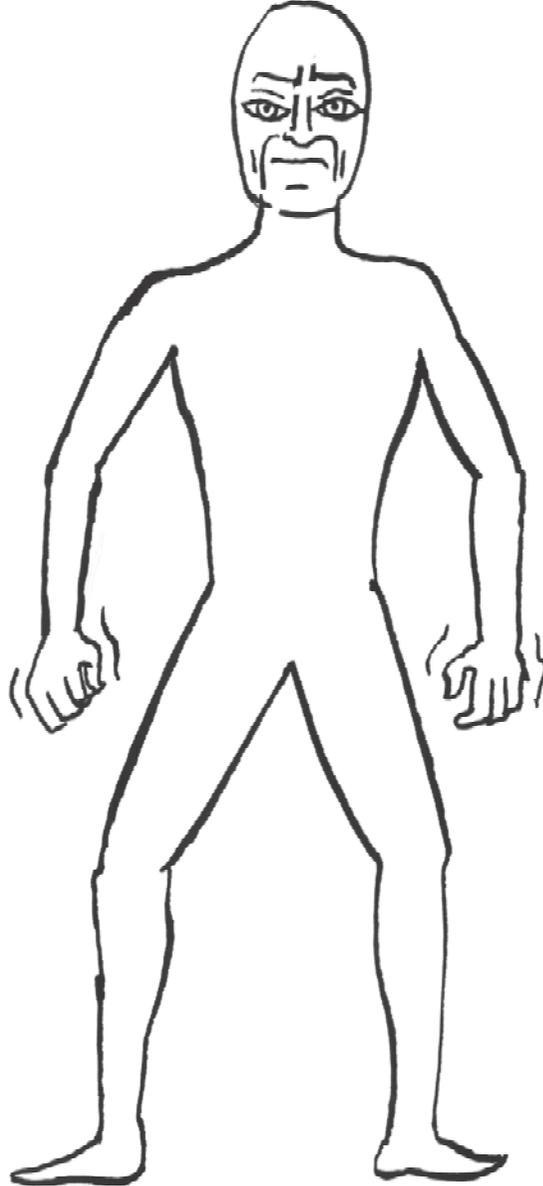
Übung 1

Körper anspannen

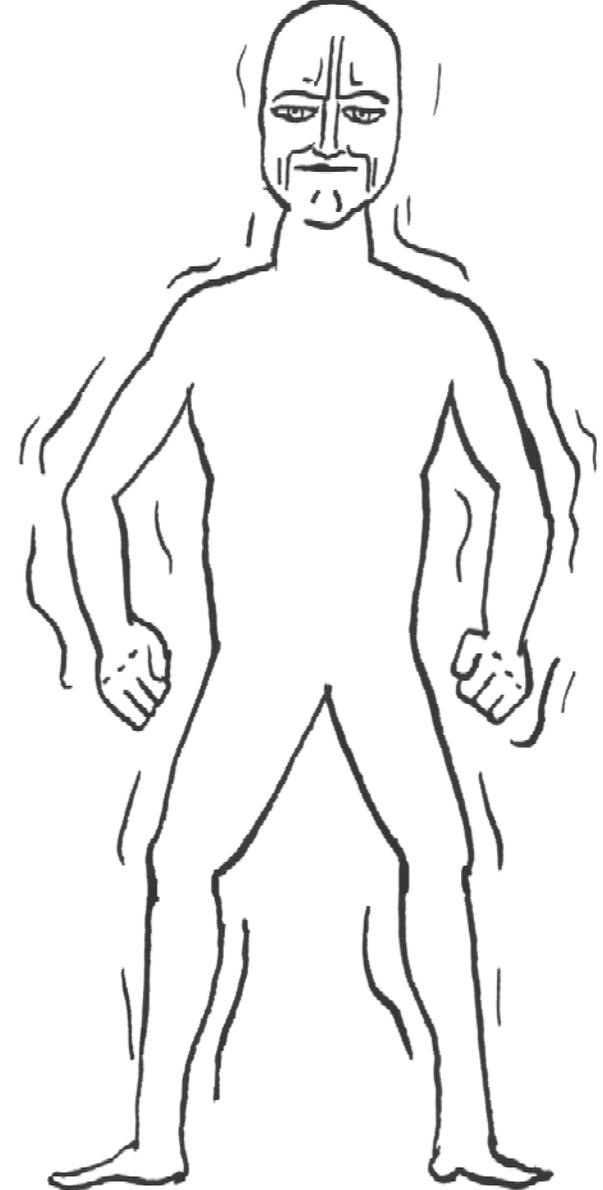
leicht



mittel



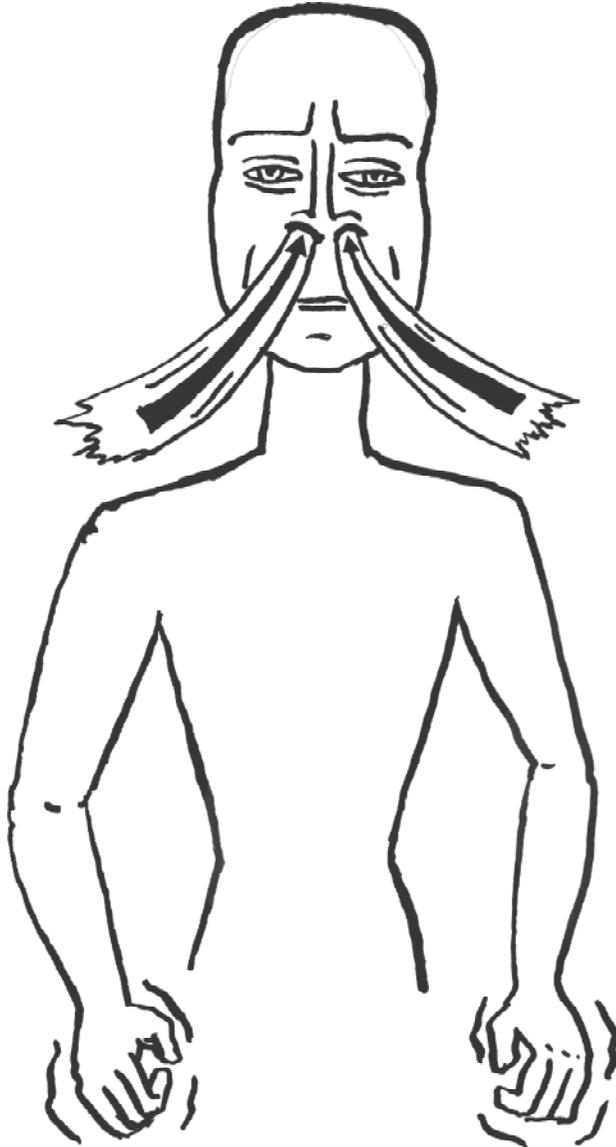
stark



Übung 1

Atmung und Gesicht und Körper

- Durch die Nase scharf einatmen
- Körper und Gesicht anspannen



- Durch die Nase scharf ausatmen
- Gesicht und Körper anspannen

