



Der liebevolle Seufzer

Eine 90-Sekunden-Atemübung für dein Herz

Manchmal braucht es keine langen Meditationen, sondern nur einen Atemzug – einen Moment der Erinnerung, dass alles gut ist.



Die Übung: Der liebevolle Seufzer

1. Atme tief durch die Nase ein.
2. Oben – atme noch einmal kurz nach, als würdest du ein kleines bisschen mehr Liebe einladen.
3. Dann atme durch den Mund aus – lang, weich, vollständig.

Wiederhole das dreimal.

Spüre, wie dein Körper loslässt,
dein Herz weicher wird
und du dich wieder mit dir verbindest.

Mit jedem liebevollen Seufzer erinnerst du dich daran,
dass du sicher bist – und dein Herz atmet mit.



Wirkung

Diese einfache Atemtechnik aktiviert dein Beruhigungssystem,
den sogenannten Parasympathikus.

Sie senkt in Sekunden Stresshormone,
beruhigt deinen Herzrhythmus
und bringt dein ganzes System zurück in Balance.

(Wissenschaftlich fundiert)

Eine Übung aus: Die Kraft der liebevollen Gedanken – von Chris

www.mitchris.de

