

Download-
material

Die Bauchatmung

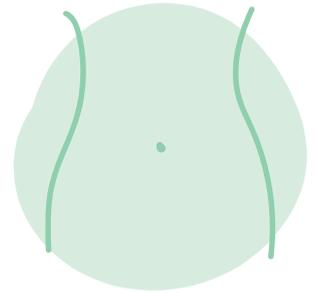
Eine Achtsamkeitsübung

von Tanja Draxler



© Illustration: Dinah-Charles Francis

Bauchatmung



„Ich lege meine Hände auf meinen Bauch. Ich atme tief in meinen Bauch ein und wieder aus. Beim Einatmen wölbt sich mein Bauch vor, beim Ausatmen senkt er sich wieder. Ich wiederhole die tiefe Bauchatmung einige Male und spüre das angenehme Gefühl, das sich in mir ausbreitet.“



Die tiefe Bauchatmung ist ein Wundermittel gegen Stress, Erschöpfung und das Gefühl der Überlastung. Sie bringt uns sehr rasch in einen entspannten Grundzustand. In Stresssituationen neigen wir dazu, rasch und flach zu atmen. Durch die bewusste tiefe Bauchatmung können Stressreaktionen unterbrochen werden, da unserem Gehirn unmittelbar vermittelt wird, dass es momentan keinen Grund gibt, sich aufzuregen oder Stresshormone auszuschütten.



Zum Reflektieren!

- So fühle ich mich, nachdem ich einige Atemzüge lang die tiefe Bauchatmung praktiziert habe:



Es gelingt mir leicht, tief in den Bauch zu atmen:



Meine Bauchdecke hebt sich beim Einatmen, beim Ausatmen senkt sie sich wieder:



Ich kann mich während der tiefen Bauchatmung gut entspannen:



Nach der tiefen Bauchatmung fühle ich mich innerlich ruhig und klar:



Ich werde die tiefe Bauchatmung ab jetzt öfter in meinen Alltag einbauen:





Zum Ausmalen!



A

t



in

te

e

in

Lebendig. Kreativ. Praxisnah. Das ist unser Motto.

Erzieher:innen, Lehrer:innen und Mitarbeiter:innen in der Gemeindepastoral schätzen unsere berufsbegleitenden Praxis- und Fachbücher und unsere erfahrenen Autorinnen und Autoren stehen in ständigem Austausch mit ihrem Fachpublikum und garantieren damit Praxisnähe und Aktualität.

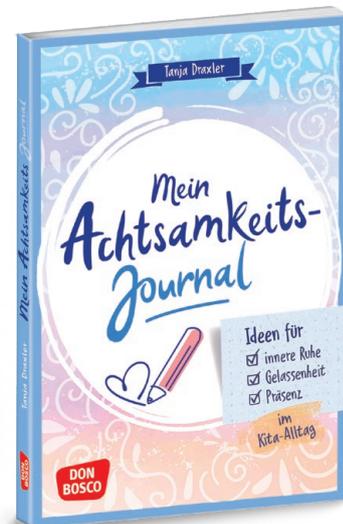
Aus diesem Grund betreiben wir auch unsere Blogs. Auf www.mein-kamishibai.de gibt es wöchentlich Tipps und Erfahrungsberichte von Autor:innen und Menschen, die in ihrem beruflichen Alltag mit dem Kamishibai arbeiten. Und auf www.donbosco-medien.de bloggen wir zu pädagogischen und religionspädagogischen Themen. Alles natürlich immer mit konkretem Praxisbezug. Für Krippe, Kita und Grundschule, sowie für Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenarbeit.

Wir sind Teilnehmer am Umweltpakt Bayern und produzieren unsere Medien überwiegend in Deutschland, auf modernen, umweltfreundlichen Druckanlagen, auf FSC-zertifiziertem Papier aus sozial und ökologisch verantworteter Waldwirtschaft. 2018 haben wir unseren „Corporate Carbon Footprint“ erstellen lassen, das ist eine Klimabilanz fürs Unternehmen. Für unsere Produktion Don Bosco Druck & Design in Ens Dorf wurde der vollständige Emissionsausgleich bestätigt!

Für Achtsamkeit im Alltag



EAN: 426017951 778 5



ISBN: 978-3-7698-2526-8



EAN: 426017951 581 1



ISBN: 978-3-7698-2417-9

Besuchen Sie uns in den sozialen Netzwerken!



donbosco.verlag



donboscomedian



donboscomedian



donboscomedian

www.donbosco-medien.de

Entnommen aus Tanja Draxler: Mein Achtsamkeitsjournal. Ideen für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz im Kita-Alltag. ISBN 978-3-7698-2526-8.

Illustration: Dinah-Charles Francis; © Don Bosco Medien GmbH München 2022
Weitere Bücher finden Sie unter www.donbosco-medien.de.

**DON
BOSCO**

LEBENDIG. KREATIV. PRAXISNAH.