

# 4-7-8 Atemübung

## FÜR MEHR RUHE & ENTSPANNUNG

Diese wissenschaftlich fundierte Atemtechnik hilft, das Nervensystem zu beruhigen, Stress abzubauen und besser einzuschlafen. ♥



**WIRKUNG:** Aktiviert das parasympathische Nervensystem, senkt den Puls, reduziert Stresshormone und fördert Entspannung.

1



### 4 Sekunden einatmen

Atme langsam und tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.



**FOKUS:** Spüre, wie dein Bauch sich hebt.

2



### 7 Sekunden anhalten

Halte den Atem an und zähle dabei langsam bis 7.



**FOKUS:** Bleibe entspannt und ruhig.

3



### 8 Sekunden ausatmen

Atme langsam und vollständig durch den Mund aus und zähle dabei bis 8.



**FOKUS:** Lass alle Anspannung los.

4



### Wiederholen

Wiederhole diesen Zyklus 4-mal hintereinander und spüre, wie dein Körper zur Ruhe kommt.



**TIPP:** Am besten abends vor dem Schlafengehen oder in stressigen Momenten.



### WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Studien zeigen, dass die 4-7-8 Atemtechnik die Herzfrequenzvariabilität verbessert, Stress reduziert und die Schlafqualität fördert.