

# Gönne Dir eine Atempause

**Die Übung:** EA steht für Einatmen / AA steht für Ausatmen  
Sage im Stillen das Wort.

**Ein (EA) Aus (AA);**

**Tief (EA) Langsam (AA);**

**Ruhig (EA) Leichtigkeit (AA);**

**Lächeln (EA) Loslassen (AA);**

**Gegenwärtiger Augenblick (EA). Wundervoller Augenblick (AA).**