



Atmung - Dein Geburtshelfer

Deine Atmung ist ein perfekter Geburtsbegleiter.

Lerne in den kommenden Wochen Dein

Atemmuster besser kennen. Atme durch die Nase sanft ein und durch den leicht geöffneten Mund mit weichen Lippen aus.

- Nimm bewusst Deine Atemzüge wahr und verfolge den Weg der Einatmung & Ausatmung. Bleiben Deine Lippen auch unter körperlicher Belastung (gehen) weich?
- Male in Gedanken Dein Atemmuster mit. Malt Dein Atem Wellen oder spitze Berge?
- Wohin atmest Du? Brust-oder Bauchraum? Lege eine Hand auf den Brustbereich, die andere auf dein Babybauch. Gib Dir Zeit.
- Atme sanft ein und betone das Ausatmen. Das kennst Du sicherlich vom Sport. Probiere die Ausatmung mit verschiedenen Vokalen A, E, I, O, U aus (gerne auch hörbar)
Welche Vokale funktionieren simpel?

Viel Spaß!