Adventskalender

für die Atemwege

1.

Konzentriere dich
auf deine
Atmung und
Atemwahrnehmung

2.

Genieße
ein paar Atemzüge
an der
frischen Luft

3.

Nimm dir Zeit
für ein
schönes Buch

4.

Denk an
mehr Bewegung
auch wenn
du zu Hause bist

5.

Konzentriere dich
auf deine Atemtherapie
und fühle
wie gut sie dir tut

6.

Denk auch
an dein Immunsystem –
befeuchte deine
Atemwege

7.

Trink einen leckeren Tee
und atme ganz bewusst
tief ein und aus –
lass die Seele baumeln

8.

Bewege dich
eine Runde
an der frischen
Luft

9.

Rufe deine Freunde an,
gerne auch digital damit
ihr euch sehen und
miteinander reden könnt

10.

Plätzchen
backen für die
Familie

11.

Denk an Bewegung
und Atemtherapie
damit du dich
gut fühlst

12.

Mach eine Gehmeditation
und konzentriere dich
dabei auf
deine Atmung

13.

Genieße einen schönen Spaziergang mit deinem Partner oder einem Freund und lüfte deine Lunge

14.

Leg dich entspannt hin und versuche nacheinander jeden Teil deines Körpers wahrzunehmen

15.

Setze dich gemütlich hin & konzentriere dich auf deine Atmung, mache dann deine Atemtherapie

16.

Gönn dir einen schönen Film und entspanne

17.

Einen gesunden Tag einplanen – viel Obst und Gemüse

18.

Atme tief ein und aus und stell dir vor, dass du mit jedem Einatmen positive Energie aufnimmst und mit jedem Ausatmen negatives loslässt

19.

Päckchen packen und danach eine Runde an die Luft

20.

Einstimmen auf die Feiertage, höre schöne Musik und atme tief ein und aus

21.

Schreibe einen Wunschzettel mit Dingen, die man nicht kaufen kann, dich aber glücklich machen

22.

Weihnachtsbaum schmücken und einen leckeren Tee trinken

23.

Achte auf dich mit deiner Atemtherapie und anschließender Entspannung

24.

Nimm dir einen Moment Zeit deine Gedanken zu beobachten, deine Atmung wahrzunehmen und genieße die Zeit mit der Familie

Frohe Weihnachten

wünscht das leichter-atmen Team