

Hier ist eine einfache, schnelle Atemübung zur Stressreduktion, die du überall durchführen kannst:

4-7-8 Atemübung

1. Einatmen: Atme ruhig und tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
2. Anhalten: Halte den Atem an und zähle dabei bis 7.
3. Ausatmen: Atme langsam und vollständig durch den Mund aus, während du bis 8 zählst.

Wiederhole diesen Zyklus 3–4 Mal.

Diese Atemtechnik hilft, das Nervensystem zu beruhigen und sorgt dafür, dass du dich schnell entspannter fühlst.

Weiterhin viel Spaß bei den Planungen deiner Hochzeit und eine schöne Adventszeit!

Deine Jasmin

