

# Regenbogenatmung

Mit einem Regenbogen entspannen? Das funktioniert, und zwar mit einer Atemtechnik zum bewussten Ein- und Ausatmen. Fahren Sie beim Atmen mit dem Finger den Regenbogen entlang:

- Beginnen Sie auf der linken Seite des Regenbogens und fahren Sie mit dem Finger den Bogen entlang bis auf die rechte Seite, atmen Sie dabei durch die Nase ein und zählen Sie bis 3.
- Fahren Sie mit dem Finger den Bogen wieder zurück und atmen dabei durch den Mund aus und zählen bis 7.
- Wiederholen Sie diese Atemübung mehrfach und profitieren Sie von der Entspannung, die sich im ganzen Körper breit macht.

Weitere Informationen finden Sie auf: [www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/tipps-einschlafen](http://www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/tipps-einschlafen)

