

Trullas Vier-Sterne-Atem

Vier Atemschritte · je vier Sekunden · so oft wiederholen, wie es guttut.



1 EINATMEN

Vier Sekunden: Sternenlicht kommt hinein.

2 LUFT HALTEN

Vier Sekunden: Der Stern leuchtet still.

3 AUSATMEN

Vier Sekunden: Alles Schwere darf hinaus.

4 LEER BLEIBEN

Vier Sekunden: Spüre die kleine Ruhepause.

Mit dem Finger am Sternenquadrat entlangfahren. Danach wieder von vorn beginnen.

Wichtig: Fühlt sich eine Atempause unangenehm an, einfach ohne Anhalten ruhig weiteratmen.