

NATÜRLICH ATMEN

5 TAGE
NERVENSYSTEM
UPGRADE
ATME. SPÜR. REGULIER

WORKBOOK

NATÜRLICH ATMEN

Willkommen zu deinem 5-Tage-Nervensystem-Reset!

Dieses Workbook begleitet dich durch jeden Tag. Es hilft dir, die Impulse aus dem Videokurs zu vertiefen, deinen Atem bewusster wahrzunehmen und deine eigene innere Regulation zu aktivieren.

Wie du dieses Workbook nutzt:

- Schau täglich das jeweilige Video
- Nimm dir danach 5–10 Minuten für die Reflexion
- Nutze die Seiten als Gespräch mit dir selbst
- Wiederhole die Übungen gern auch über den Tag verteilt

👉 Dieses Programm ist für dich. Und du darfst es in deinem Tempo machen.

wir atmen,
wie wir leben

Warum heißt das Programm so?

„5-Tage-Nervensystem-Upgrade – Atme. Spür. Regulier.“

In fünf Tagen bekommst du einen spürbaren Zugang zu deiner inneren Regulation. Kein Techniktraining, sondern ein sanftes Wachwerden für die Kraft deines Atems – in deinem Tempo.

Jede Übung lädt dich ein, deinem Körper zuzuhören. Zu spüren, was dich nährt. Und zu lernen, wie du dich selbst beruhigen kannst – ohne viel Aufwand und mit echter Wirkung.

Welche Übung hilft dir besonders gut?

Es ist ganz normal, dass nicht jede Übung gleich „zündet“. Jeder Mensch bringt eine eigene Atembiografie mit – andere Muster, andere Prägungen, andere Bedürfnisse. Was für den einen sofort wirkt, fühlt sich für den anderen zunächst fremd an. Notiere dir was gut funktioniert und wo es Herausforderungen für dich gibt.

Kennenlernen

Dieser Mini-Kurs ist wie ein erstes Kennenlernen und zeitgleich bekommst du bereits die notwendigen Tools, wie du dich selbst beruhigst.

Wenn du am Ende spürst, dass dir das gut tut, bist du dem richtigen Weg.

Tag 2

Nase frei. Kopf klar.

Impuls:

Heute geht es um etwas scheinbar Banales – aber extrem machtvoll: deine freie Nase.

Wenn deine Nasenatmung aktiviert ist und du nicht hektisch atmest, bekommt dein Körper die beste Versorgung. Das Nervensystem hört das Signal: Alles gut. Du bist sicher. Und genau das spürst du im Kopf: Klarheit, Präsenz, Fokus.

Übung:

- Setze dich ruhig hin
- Atme 3-4 Minuten ganz normal nur durch die Nase
- Zähle dabei deine Atemzüge
- Spüre: Was ändert sich in Körper, Kopf und Stimmung?

Was tun, wenn die Nase zu ist?

☞ Mach sanfte kreisende Massagen neben den Nasenflügeln. Alternativ halte die Luft an (dabei die Nase zuhalten), gehe ein paar Schritte bis du wirklich einatmen musst. Nimm einen kräftigen Zug durch die Nase.

Reflexionsfragen:

- Wie leicht fiel dir die reine Nasenatmung?
- Was hast du gespürt – körperlich, geistig, emotional?
- Gab es Widerstände?
