

Vagusnerv Übungen

FÜR MEHR RUHE UND GELASSENHEIT

MASSAGE

KNETE 30 SEKUNDEN DEINE OHRMUSCHEL,
STREICHE IN KREISEN ÜBER DEINE
HALSSEITEN ODER MASSIERE DEINEN
KIEFERMUSKEL ZWISCHEN JOCHBEIN UND
UNTEREM KIEFERKNOCHEN



SINNE WECKEN

SCHNUPPERE AN EINEM
TOLLEN DUFT, HÖRE DEINE
LIEBLINGSMUSIK ODER
SCHNAPPE DIR JEMANDEN ZUM
KUSCHELN Z.B. EINEN HUND



VIBRATION



BEIM SINGEN, SUMMEN
ODER GURGELN
STIMULIERST DU DEN
VAGUSNERV. GENAUSO
GUT KANNST DU DICH
DURCHSCHÜTTELN

IM QUADRAT ATMEN:
4 SEKUNDEN EINATMEN
4 SEKUNDEN ATEM HALTEN
4 SEKUNDEN AUSATMEN
4 SEKUNDEN ATEM HALTEN
WIEDERHOLEN

ATMEN

TIEF EIN- UND AUSATMEN,
SO DASS SICH MERKLIICH DER
BAUCH HEBT UND SENKT

