



1.3.2 Drei-Phasen-Atmung

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.

Drei-Phasen-Atmung

Taschenkarte von: _____

Einatmen _____ Sek.

Halten _____ Sek.

Ausatmen _____ Sek.