## 1.3.2 Drei-Phasen-Atmung



Sek.

Ausatmen





Drei-Phasen-Atmung		Drei-Phasen-Atmung		Drei-Phasen-Atmung
Taschenkarte von:	_	Taschenkarte von:		Taschenkarte von:
Einatmen Se	ζ.	Einatmen	Sek.	Einatmen Sek.
Halten Se	ζ.	Halten	Sek.	Halten Sek.
Ausatmen Se	ζ.	Ausatmen	Sek.	Ausatmen Sek.
Drei-Phasen-Atmung		Drei-Phasen-Atmung		Drei-Phasen-Atmung
Taschenkarte von:	_	Taschenkarte von:		Taschenkarte von:
Einatmen Se	ζ.	Einatmen	Sek.	Einatmen Sek.
Halten Se	ζ.	Halten	Sek.	Halten Sek.
Ausatmen Se	ζ.	Ausatmen	Sek.	Ausatmen Sek.
Drei-Phasen-Atmung		Drei-Phasen-Atmung		Drei-Phasen-Atmung
Taschenkarte von:	_	Taschenkarte von:		Taschenkarte von:
Einatmen Se	ζ.	Einatmen	Sek.	Einatmen Sek.
Halten Se	ζ.	Halten	Sek.	Halten Sek.

Sek.

Gefördert vom

Ausatmen

Sek.

Ausatmen