



LIPfit-News Nr. 21: „Tief ein, tief aus“ - Vier effektive Atemübungen

Das Problem: Die meisten Menschen atmen zu kurz und zu flach. Und *Stress* und Sorgen beeinflussen unsere Atmung. Wer das richtige *Atmen* beherrscht, wird automatisch ruhiger und bekommt neue Energie und Kraft. Mit diesen vier Atemübungen finden Sie in kürzester Zeit Entspannung:

<http://www.xn--gesnderleben-flb.at/fitness/entspannungsguebungen/vier-effektive-atemuebungen>