

# Frísche Bríse

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe.  
Die Atmung wird verbessert.

Sitz auf einem Stuhl:

- Legen Sie die Hände unterhalb des Nabels auf den Bauch.
- Konzentrieren Sie sich auf das Ein- und Ausfließen des Atems und spüren die Bewegung der Bauchdecke.



Gönnen Sie sich regelmäßig diese „Minipause“ von 1 - 3 Minuten!

Ein Gruß,  
der bewegt!



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 710387-0  
Fax: 0431 710387-29  
gesundheit@lvgfsh.de  
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 6407-0  
Fax: 0431 6407-450  
ukn@uk-nord.de  
www.uk-nord.de

