

# Quadratatmung

## GEDANKEN-PAUSE

→ 4 Sekunden lang halten



↑ 4 Sekunden lang einatmen



Starte  
hier



↓ 4 Sekunden lang ausatmen

← 4 Sekunden lang halten

Beginne an der linken Ecke des Quadrats.  
Folge einer Seite, während du einatmest.

Folge der nächsten Seite und halte den Atem 4 Sekunden lang an.  
Folge der nächsten Seite, während du ausatmest.

Folge der letzten Seite und halte den Atem 4 Sekunden lang an.  
Wiederhole dies, bis du dich ruhig fühlst.

**YOGARAUM MORGENTHAL**

Sandra Morgenthal

☎ 0160 92 650 727

✉ [sandra@yoga-morgenthal.com](mailto:sandra@yoga-morgenthal.com)

🌐 [www.yoga-morgenthal.com](http://www.yoga-morgenthal.com)

📷 [@yoga.morgenthal](https://www.instagram.com/yoga.morgenthal)



MACH YOGA MIT MIR!