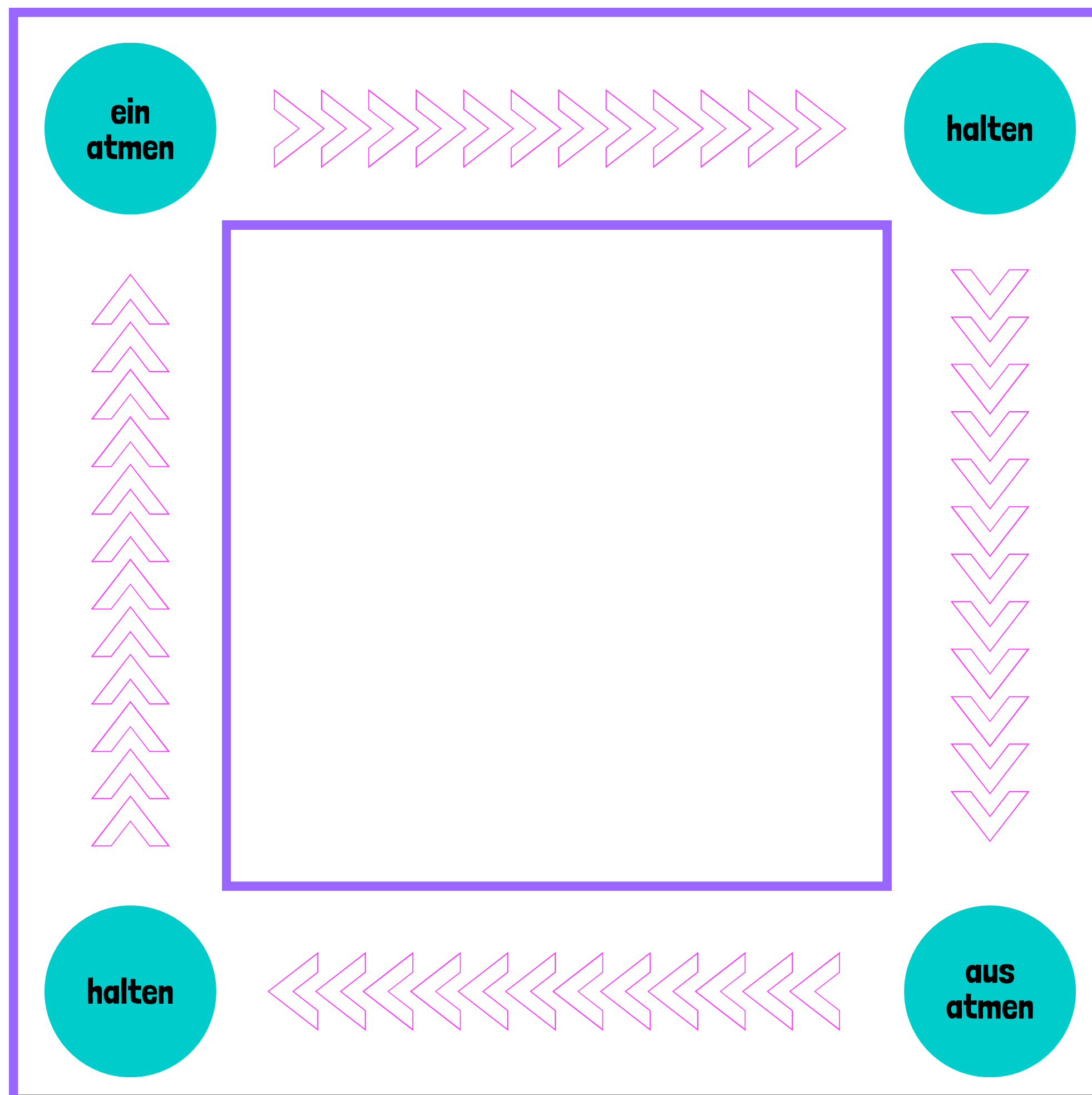


# BOX BREATHING



- Einatmen (4 Sekunden): Tief durch die Nase in den Bauch atmen.
- Atem anhalten (4 Sekunden): Die Luft bewusst in der Lunge halten, ohne zu verspannen.
- Ausatmen (4 Sekunden): Langsam und kontrolliert durch den Mund ausatmen.
- Atem anhalten (4 Sekunden): Die Lunge bleibt leer, bevor der Zyklus von vorne beginnt.
- Diese Atemsequenz wird idealerweise mehrmals hintereinander durchgeführt – zum Beispiel für 5 bis 10 Minuten.

# BOX BREATHING

Eine Atemtechnik für Ruhe und Fokus Box-Breathing, auch bekannt als vierseitiges Atmen, ist eine einfache, aber effektive Atemtechnik zur Förderung von Entspannung, Konzentration und Stressbewältigung.

Sie wird oft von Sportlern, Soldaten und Meditierenden genutzt, um ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

## **Wirkung von Box-Breathing:**

- Reduziert Stress und senkt den Cortisolspiegel
- Fördert Entspannung und beruhigt das Nervensystem
- Verbessert die Konzentration und mentale Klarheit
- Stärkt die Atemkontrolle und Lungenkapazität
- Die Technik kann jederzeit angewendet werden – ob vor stressigen Situationen, zur Beruhigung vor dem Schlafen oder als kurze Achtsamkeitsübung zwischendurch.