



BUTEYKO FITNESS

Modul 7: Woche 3-4: Sehr reduziertes Atmen

Feintuning, Stress-Management und Meisterschaft

Die Atmung fein-tunen

Üben Sie weiter! **Ihr Erfolg hängt von Ihrem persönlichen Einsatz ab.**

Das Ziel: So atmen, dass man Ihre Atmung **kaum noch bemerken kann**. Das nennen wir **Sehr reduziertes Atmen**.

■ Sehr reduziertes Atmen

Der mentale Fokus liegt auf der **Atempause**. Sie atmen nur noch wenn notwendig.

1. Hand auf **Brustkorb**, andere auf **Bauch**
2. Jeden Atemzug **kleiner** machen
3. Pausen **verlängern** ohne tiefer zu atmen
4. **Augentechnik**: Augen 10s nach oben drehen – beruhigt den Atemantrieb
5. Fokus auf die **Atempause**, nur atmen wenn nötig

■ Ziel: Atmung kaum noch bemerkbar

Mit Stress umgehen lernen

Stress beeinflusst Ihre Atmung erheblich. Diese Faktoren können Ihre Kontrollpause verschlechtern:

- ■ Müdigkeit

- ■ Anspannung
- ■ Angst
- ■ Aufregung

■ Tipp

Bei Stress Zeit in Entspannungstechniken investieren. Ihr Erfolg kommt **Schritt für Schritt!**



Buteyko Fitness – Viktor Anton
buteyko.fitness

Fragen? Kontaktieren Sie mich:

■ +43 660 718 25 50 | ✉ ■ vikant@protonmail.com



© 2024 Buteyko Fitness – Viktor Anton. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors nicht gestattet.