

## Atemübung: Laute - Sequenz



Das Zischen einer Schlange: Ssssss



Eine Kerze ausblasen: Whhhh



Abends schlafen alle: Schhhh

### Beschreibung der Übung:

Mit dieser Übung wird die Atmung positiv beeinflusst und die Länge und Intensität der Ausatmung ohne Anstrengung gesteigert. Die Laute werden jeweils mit der Ausatmung erzeugt, wodurch sich die Ausatmung automatisch verlängert. Jeder Laut wird 3 Mal mit dem Ausatmen in der angegebenen Reihenfolge wiederholt.