

DIE HERZKOHÄRENZ 365



Ziele

- Die Wahrnehmung von Stress reduzieren.
- Üben, eine innere Ruhe herzustellen
- Die Ängstlichkeit verringern



Zielpublikum

12 Jahre und mehr

Größe der Gruppe

1 - 20 Teilnehmer/innen



Material

- Version 1: Smartphone mit App/visueller Aufzeichnung
- Version 2: Blatt Papier und Stift



Dauer

5 - 7 Minuten



Vorbereitung

- Das Prinzip und die Vorteile der Herzkohärenz erklären (siehe Theorie).
- Bequem (mit geradem Rücken) an einem ruhigen Ort sitzen, um nicht gestört zu werden.



Ablauf der Aktivität

Die Praxis der Herzkohärenz lässt sich mit der Zahl **365** zusammenfassen:

3: Dreimal am Tag;

6: Sechs Atemzüge pro Minute, d. h. fünf Sekunden lang einatmen und fünf Sekunden lang ausatmen;

5: Während 5 Minuten.

- **Version 1** mit einer Online-App: So müssen Sie nicht zählen und können die Übung die ganze Zeit über durchführen.
- **Version 2** mit einem Timer: Den Timer auf 5 Minuten einstellen. Wellen auf ein Blatt Papier zeichnen. Beim Einatmen geht der Stift nach oben, der Brustkorb hebt sich, beim Ausatmen geht der Stift nach unten, der Brustkorb senkt sich.