

# BAUCHATMUNG: So lernst du sie richtig und nutzt ihre Vorteile

<https://www.youtube.com/watch?v=hbnlw3hAHFE>

**Zusammenfassung:** Das Video erklärt, wie man die Bauchatmung richtig ausführt und deren Vorteile nutzt. Bauchatmung ist effektiver als Brustatmung und erfordert eine bewusste Anspannung der Bauchmuskulatur. Durch Übungen mit Hand- und Handtuchdruck wird die Atmung trainiert und verbessert. Die Übungen schulen die Wahrnehmung und helfen, Atmungsprobleme zu lindern.

## **Stichpunkte:**

- Effektive Bauchatmung zur Verbesserung der Atmung
- Unterschiede zwischen Brust- und Bauchatmung
- Übungen zur richtigen Bauchatmung
- Schulung der Wahrnehmung und Anwendung im Alltag

**Fett: Quelle:** Nico Lorenz auf YouTube

**Einstelldatum:** 17.08.2022

**Kategorie:** Gesundheit & Fitness

---

Revision #1

Created 25 September 2024 13:42:25 by Admin

Updated 25 September 2024 13:43:34 by Admin