



# 7 -Tage bewusstes Atmen

Jeden Tag ein Geschenk für  
dich selbst

In Liebe deinen  
Atem entdecken





Willkommen zu deiner kleinen Reise zurück  
zu dir selbst.

Dieses Geschenk lädt dich ein, deinen Atem  
bewusst zu erleben – in Liebe zu dir selbst,  
ohne Druck, Schritt für  
Schritt.

Schon wenige Minuten täglich reichen, um  
Ruhe, Klarheit und Verbundenheit zu  
spüren.

Jeder Atemzug ist ein Moment der Rückkehr  
zu dir.





# Tag 1

## Ankommen im Atem

- Setze dich bequem hin oder lege dich hin.
- Beobachte deinen Atem, wie er gerade ist – ohne ihn verändern zu wollen.
- Spüre, wie jede Ein- und Ausatmung dich sanft trägt.

Mini-Reflexion: Wie fühlt sich mein Atem heute an?





## Tag 2

# Den Atemrhythmus spüren

- Atme ein und zähle innerlich bis 4.
- Atme aus und zähle bis 6 – sanft und mühelos.
- Beobachte, ob dieser 4 / 6-Rhythmus hier und jetzt stimmt, oder hast du im Moment einen anderen Rhythmus, der dich zu dir selbst führt.
- Spüre, wie Ruhe und Gelassenheit sich ausbreiten.

Mini-Reflexion: Jeder Atemzug darf sein, wie er ist  
– leicht und frei und natürlich.





## Tag 3

# Brust- und Bauchatmung

- Lege eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch.
- Spüre, wie sich Brust und Bauch beim Atmen heben und senken.

Mini-Reflexion: Wo spüre ich Leichtigkeit?

Wo Spannung?





## Tag 4

# Atem als Energiefluss

- Stelle dir vor, dein Atem ist ein sanftes Licht.
- Beobachte, wie dieses Licht deinen Körper durchströmt.

Mini-Reflexion: Was verändert sich, wenn ich den Atem als Energie wahrnehme?





## Tag 5

# Atempause & Stille

- Lege kleine Pausen zwischen Ein- und Ausatmen ein.
- Spüre die Ruhe in diesen Momenten.

Mini-Reflexion: Wo ist es für mich stimmig, eine Pause einzulegen – nach dem Einatmen oder nach dem Ausatmen? Was verändert sich, wenn ich bewusst nichts tue?





## Tag 6

# Atem & Emotionen

- Beobachte, wie dein Atem deine Gefühle begleitet.
- Nimm alles wahr – ohne Bewertung.

Mini-Reflexion:

Welche Emotion zeigt sich gerade und welcher Atem-Rhythmus ist damit verbunden?





**Tag 7**

## **Dein Atem als treuer Begleiter**

- Verbinde Atem, Körper und Wahrnehmung zu einem sanften Fluss.
- Verweile 5–10 Minuten in dieser Präsenz.

Mini-Reflexion: Wie fühle ich mich jetzt – im Körper, im Herzen, im Geist?





## Bonus für deinen Alltag:

- 3 bewusste tiefe Atemzüge, die Schultern senken.
- Kurzmeditation: 2 Minuten Atmen vor dem Schlafen.
- Erinnerung: Auch ein kurzer Moment mit dem Atem ist wertvoll - weniger ist mehr.





**Danke!**

**dass du dir diese Zeit für dich  
geschenkt hast.**

**Möge dein Atem dich erinnern  
– immer wieder –  
an das, was du bist:**

**GOLD ESSENCE**

