



Atmen ist für uns so selbstverständlich, dass wir kaum darauf achten. Aber Atmen ist der Schlüssel zu Gesundheit, Energie und Lebensfreude.



Unser Körper besteht aus mehr als 100 Billionen Zellen, mehr als unsere Galaxie Sterne hat. Jede einzelne Zelle benötigt Sauerstoff, um gut zu funktionieren.



Bei jedem Atemzug tauscht unser Atmungssystem Kohlendioxid gegen Sauerstoff aus. Sauerstoff wird zur körpereigenen Energieerzeugung benötigt.



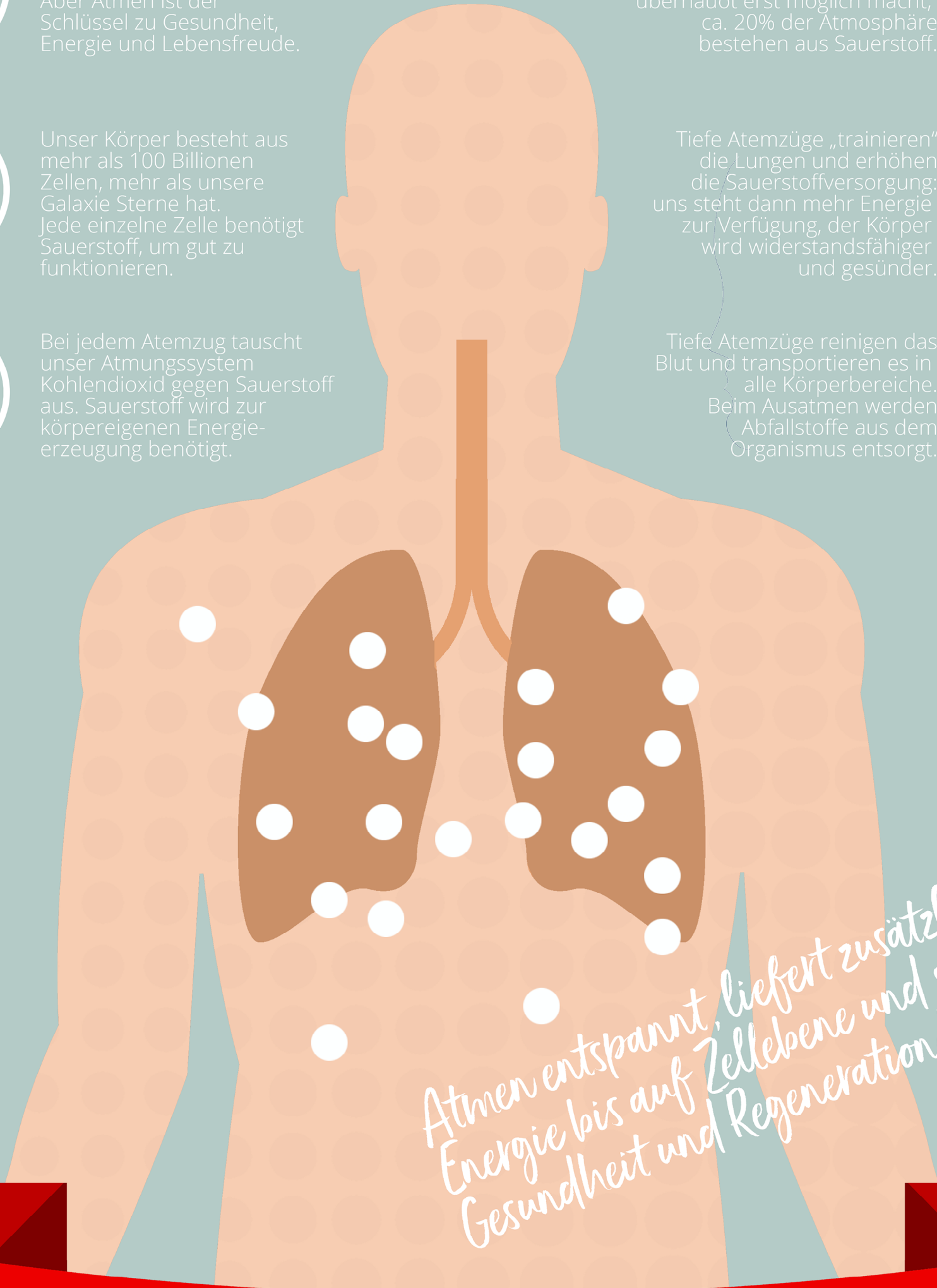
Sauerstoff ist das Element, das Leben von uns Menschen auf unserem blauen Planeten überhaupt erst möglich macht; ca. 20% der Atmosphäre bestehen aus Sauerstoff.



Tiefe Atemzüge „trainieren“ die Lungen und erhöhen die Sauerstoffversorgung; uns steht dann mehr Energie zur Verfügung, der Körper wird widerstandsfähiger und gesünder.



Tiefe Atemzüge reinigen das Blut und transportieren es in alle Körperbereiche. Beim Ausatmen werden Abfallstoffe aus dem Organismus entsorgt.



Atmen entspannt, liefert zusätzliche Energie bis auf Zellebene und stärkt Gesundheit und Regeneration!

Atempause!

Jeden Tag atmen wir ca. 10 000 bis 15 000 Liter Luft ein und aus. Ohne Essen können wir wochenlang leben, ohne Wasser tagelang, aber ohne Atmen nur etwa 5 Minuten.

Schon 5 tiefe Atemzüge machen einen großen Unterschied für Ihren gesamten Organismus!