



## „Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen -  
Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://www.oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

---

### **Tipp des Monats August: Die Mond - und Sonnen-Atmung**

von **Sabine Kleine** (Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Oldenburg)

Wichtig bei allen Entspannungs- oder Atemübungen ist es, dass man sich erstmal entspannt hinsetzt. Vielleicht aufrecht auf einem Stuhl und die Füße auf dem Boden.

#### **Die Mond-Atmung**

Diese Übung eignet sich besonders, wenn wir zuviel Energie haben.

Wir schließen die Augen. Dann können wir die rechte Hand an unsere Nase führen, und den rechten Daumen auf das rechte Nasenloch drücken, so dass wir dann nur noch durchs linke Nasenloch ein- und ausatmen und das dann so 5 Minuten lang.  
Schön ein – und ausatmen und das ist sehr entspannend.

#### **Die Sonnen-Atmung**

Diese Übung eignet sich besonders, wenn wir zuwenig Energie haben bei Müdigkeit, Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit.

Wir schließen wieder die Augen. Dann nehmen wir auch die rechte Hand, aber diesmal führen wir den Ringfinger und diesen kleinen Finger an das linke Nasenloch. Wir halten so das linke Nasenloch mit dem Ring- und dem kleinen Finger zu und atmen dann 5 Minuten durch das rechte Nasenloch.

#### **Zwischenfrage:**

Müssen es unbedingt 5 Minuten sein?

#### **Antwort Sabine Kleine:**

Jeder Mensch ist anders und ich würde immer auf mich selber hören, was für mich in dem Moment gerade gut ist.

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion : [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)  
Studiogast Sabine Kleine : [balance-training@t-online.de](mailto:balance-training@t-online.de)