

„Always start your day by

CHECKING IN WITH YOURSELF,

before checking in with your phone.”

by Aimee Hartley

IMPRESSUM

© 2021 Ute Simon, www.simon-ute.com

**Herzlichen Dank an mein tolles Experten Team –
many thanks to my great team of experts:**

Illustrationen:	Izabela Arsovska-Braukmann; www.izabe.la
Layout:	Susanne Büttner; www.trustmarketing.de
Übersetzung:	Rosi Milligan-Taweel; www.mandusa.com
Videoaufnahmen/-bearbeitung:	Tim Adorf; www.timadorf.com Dr. Christof Knebel; www.augenarzt-knebel.de Janik Adorf; www.delivery-labs.com



JUST BREATHE

TOOLBOX



UTE SIMON

“ATMEN

*ist das Erste und das Letzte,
was wir tun in unserem Leben.“*

"BREATHING IN,

I do my best; Breathing out, I let go of the rest."

(by search inside yourself)



HERZLICH WILLKOMMEN

Wenn Du Lust hast, mit mir gemeinsam Deinem Atem auf die Spur zu kommen, zu schauen, wie Du ihn für Dich nutzen kannst – sei es um mehr Lebensenergie zu spüren, Stressmomenten gewachsen zu sein oder einfach nur einen Erste-Hilfe-Atemwerkzeugkoffer haben möchtest – dann bist Du hier richtig.

Ich stelle Dir Atemtechniken vor, die Du problemlos in Deinen Alltag integrieren kannst, wann und wo auch immer Du deren Nutzen spüren und gebrauchen kannst.

Zu jeder Übung findest Du ein Anleitungs-Video. Einfach den QR-Code in der Ecke scannen und direkt mitmachen. Viel Spaß dabei.

Übrigens: Atmen ist das Erste und das Letzte, was wir tun in unserem Leben – nutze ihn für Dich mit ‚just breathe‘.

WELCOME

If you would like to get on track with your breathing together with me, to see how you can use it for yourself – be it to feel more life energy, to cope with moments of stress or just want to have a first aid breathing tool case – you are in the right place.

I will introduce you to breathing techniques that you can easily integrate into your daily life, whenever and wherever you can use them and feel their benefit.

You will find an instructional video for each exercise. Simply scan the QR-Code in the corner and join in directly. Have fun with it.

By the way: breathing is the first and the last thing we do in our life – put it to use for yourself with ‚just breathe‘.





BAUCHATMUNG

Wie geht das?

- Einatmen durch die Nase – Bauch geht nach vorne
- Ausatmen durch die Nase – Bauch geht nach innen

BELLY-BREATHING

How does it work?

- inhale through the nose – belly goes outward
- exhale through the nose – belly goes inwards

Wo und wann einsetzbar?

- in Stresssituationen
- zur Prophylaxe
- im Training
- immer und überall

Where and when can it be used?

- in stressful situations
- for prophylaxis
- in training
- always and everywhere



Was ist der Benefit?

- präsent sein – im Hier und Jetzt
- Wahrnehmen, was spüre, fühle, brauche ich...
- Anker zum Zurückholen ins Hier und Jetzt
- unser Körper ist immer da und daher der beste Ankerpunkt
- den kompletten Körper gut mit Sauerstoff versorgen

What is the benefit?

- to be present – in the here and now
- to perceive what I sense, feel, need ...
- an anchor to bring you back to the here and now
- our body is always there and therefore the best anchor point
- to provide a good supply of oxygen to the entire body



TRIANGEL-ATMUNG

Wie geht das?

- Einatmen durch die Nase auf drei Zählzeiten 1-2-3, dabei die rechte Seite der Triangel visualisieren
- Luft anhalten auf 1-2-3, dabei die linke Seite der Triangel visualisieren
- Ausatmen durch die Nase auf 1-2-3, dabei die untere, waagerechte Seite der Triangel visualisieren

TRIANGLE-BREATHING

How does it work?

- Inhale through your nose for three counts 1-2-3, visualizing the right side of the triangle
- Hold your breath for three beats 1-2-3, visualizing the left side of the triangle
- Exhale through your nose for three counts 1-2-3, visualizing the lower, horizontal side of the triangle

Wo und wann einsetzbar?

- wenn ich im Wartezimmer sitze und auf meinen Arzttermin warte
- vor einem wichtigen Meeting
- vor einer Präsentation
- vor einem Wettkampf
- immer dann, wenn ich sehr nervös und angespannt bin und in meinem Körper oder Kopf Chaos herrscht

Where and when can it be used?

- when I sit in the waiting room waiting for my doctor's appointment
- before an important meeting
- before a presentation
- before a competition
- whenever I am very nervous and tense and there is chaos in my body or in my head

Was ist der Benefit?

- ich komme in einen guten Zustand
- mein Kopf ist beschäftigt und hat für Ängste keinen Platz
- ich lerne das Visualisieren bewusst einzusetzen
- mein Nervensystem beruhigt sich

What is the benefit?

- I'm getting to a good state
- my head is busy and has no room for fears
- I am learning to consciously use visualization
- my nervous system calms down

