Übungsblatt:

- Achte auf deine Haltung
- Atme in den Bauch
- Stelle die richtige Stufe bei deinem Gerät ein
- Atme kräftig und tief ein
- Langsam ausatmen
- Übe dies täglich bis 30 Wiederholungen
- Sobald eine Stufe sehr leicht geht, um eine halbe Stufe am nächsten Tag erhöhen
- Wenn du nach einer Woche auf der gleichen Stufe bist, kannst du um eine halbe Stufe erhöhen
- Sollte Schwindel, Übelkeit oder ähnliches auftreten, bitte langsamer Atmen oder eine Pause einlegen

Woche 1	1.Tag		2.Tag		3.Tag		4.Tag		5.Tag		6.Tag		7.Tag	
	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung
Morgens														
Abends														

Woche 2	1.Tag		2.Tag		3.Tag		4.Tag		5.Tag		6.Tag		7.Tag	
	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung
Morgens														
Abends														

Woche 3	1.Tag		2.Tag		3.Tag		4.Tag		5.Tag		6.Tag		7.Tag	
	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung
Morgens														
Abends														

Woche 4	1.Tag		2.Tag		3.Tag		4.Tag		5.Tag		6.Tag		7.Tag	
	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung
Morgens														
Abends														

Woche 5	1.Tag		2.Tag		3.Tag		4.Tag		5.Tag		6.Tag		7.Tag	
	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung
Morgens														
Abends														

Woche 6	1.Tag		2.Tag		3.Tag		4.Tag		5.Tag		6.Tag		7.Tag	
	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung	Stufe	Wiederholung
Morgens														
Abends														