Atem ist Energie. Die Art und Weise in der jemand atmet trägt wesentlich zu seiner körperlichen Verfassung bei. Tiefe und ruhige Aus- und Ein-Atem-Bewegungen fördern das Wohlbefinden. Zur Verlangsamung der persönlichen Atemfrequenz und Vertiefung der Atemzüge wird die folgende Übung empfohlen:

„Wenn ich bewusst auf meinen Atem achte, komme ich zu der Ruhe, aus der sich jeden Augenblick Kraft schöpfen lässt.“

Atmen Sie tief aus und ebenso tief ein. Halten Sie den Atem einen kurzen Augenblick an und wiederholen Sie diesen Satz dann so oft mit einer Ausatembewegung, wie es Ihnen möglich ist. Wiederholen Sie diese Übung aber bitte höchstens vier Mal unmittelbar hintereinander. Notieren Sie sich auf diesem Blatt bitte die Anzahl der Wiederholung je Übungsdurchgang.

Datum	Anzahl der Wiederholungen