



VaCore

Leichter in abgestützter Haltung!

1. Hecheln (individ. 10-30 sek.)
2. komplett ausatmen
3. Mund/ Nase verschließen
(ggf. Nase zuhalten)
4. Sog im Bauch aufbauen
5. Sog im Halsbereich erspüren
6. langsam Luft über Nase
einströmen lassen

hypopressives Atmen