



Der Atem weiß Bescheid

Wenn normale Maßnahmen nicht helfen
- gleichgültig bei was* -

versuchen Sie es mal mit „unnormalen“.
Zum Beispiel mit dem Brustkorbklopfen:
Beim Einatmen mit den Fingerspitzen
klopfen, Finger tanzen lassen / Atem
anhalten / mit den Handflächen
klopfen /ausatmen.

Vielleicht durch sanftes Summen die
Anwendung verstärken. 3-5 Minuten.

Und bitte, lächeln, spötteln Sie erst,
wenn Sie es dreimal - an drei Tagen
in Folge - getan haben.

*und in welchem Stadium