

# Atempause

Nach dem Ausatmen halten  
Sie einen Moment inne –  
so lange, bis die Luft wieder von  
selbst einströmen möchte.

Eine kurze, effektive Übung zum immer wieder  
heimlich Üben, die Ihnen Ruhe und Klarheit bringt.



Praxis für Atmung, Stimme, Sprache Susanne Koch

Markusstraße 34 • 53129 Bonn • Telefon 0228 • 26 19 119  
kontakt@stimmfaltung.de • www.stimmfaltung.de