

DIE HERZKOHÄRENZ



DIE METHODE 365

3 Mal
täglich

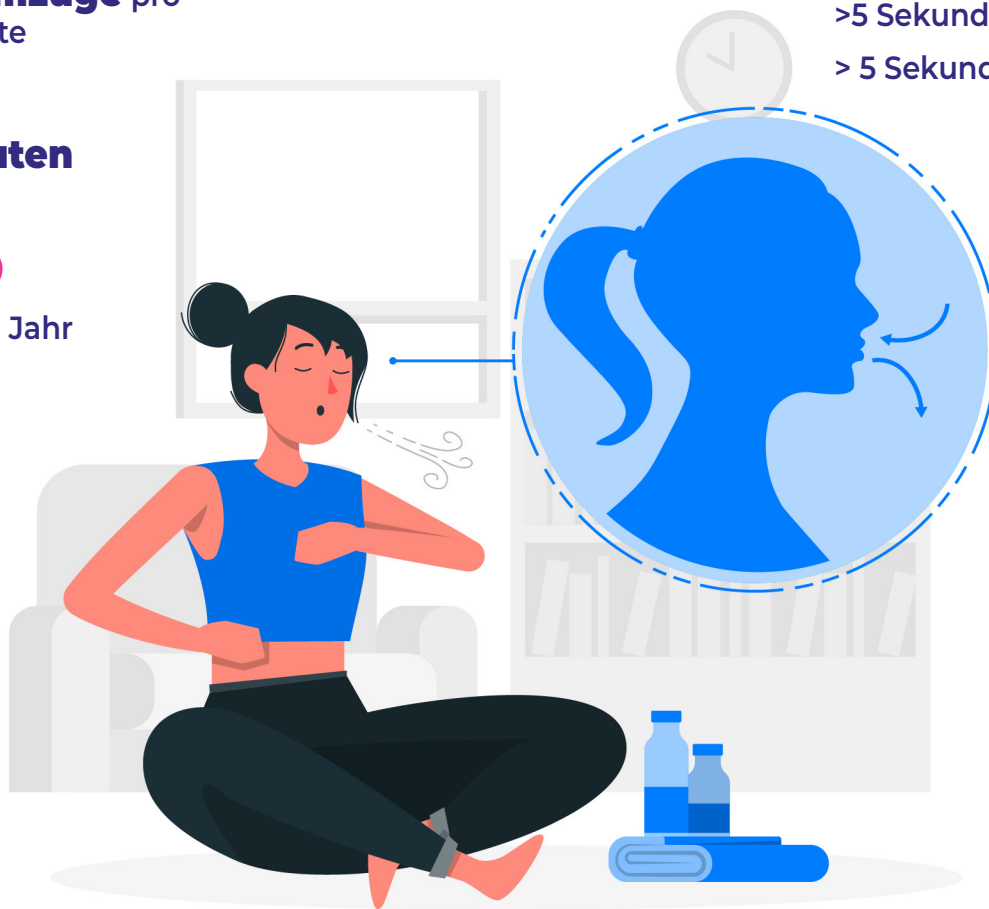
6 Atemzüge pro
Minute

Dauer:

5 Minuten

365

Tage im Jahr



6 ATEMZÜGE
PRO MINUTE

>5 Sekunden **einatmen**

> 5 Sekunden **ausatmen**

EINE GUTE RESONANZFREQUENZ ZWISCHEN HERZ UND LUNGE

- > Verlangsamt die Herzfrequenz
- > Reduziert Stress
- > Verbessert die Konzentration
- > Senkt den Blutdruck
- > Sorgt für einen erholsameren Schlaf
- > Stärkt die Immunabwehr



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

