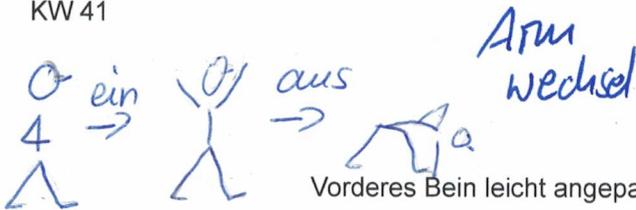


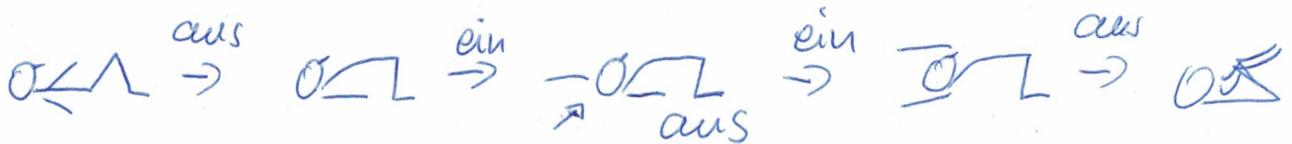
KW 41



1. Runde: Füße spüren, Stabilität!
2. Runde: Bewegung Kreuzbein erspüren
3. Schulter/Nackensbereich wahrnehmen



EA Brustraum aufrichten („Hohlkreuz“) AA unterer Rücken flach auf Erde „kippen“



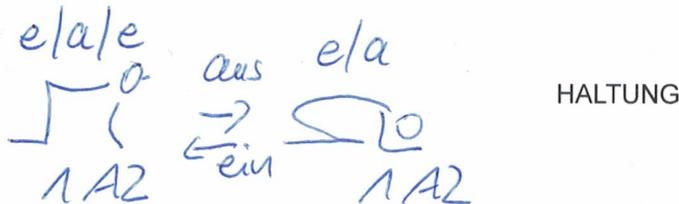
Kinn > Brust Nacken    Füße > Erde    Schultern Becken „loslassen“    HALTUNG



Vorderseite auf Erde spüren    Kreuzbein



Spürendes Gewahrsein    unterer Rücken    Brustraum/Schulter-Nackensbereich



Atembewegung erspüren    EA Vorderseite/AA Rückseite



HALTUNG    spürendes Gewahrsein EA Vorderseite/AA Rückseite



Haltung    INNERE Haltung (Stimmung) wahrnehmen



SAHA mental



AHAM tönen

Spüre den Klang