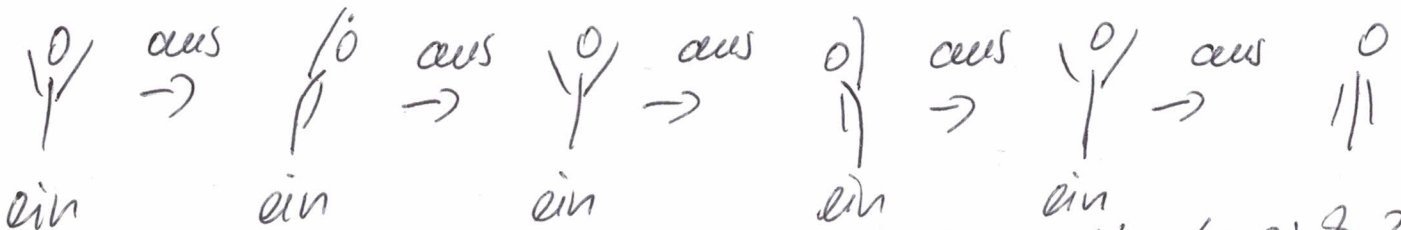




Füße spüren, Knie locker, Beine entspannt,
 Erde als tragende Kraft wahrnehmen, Kraft
 geht in Beckenraum, Schultern sinken lassen
 Hände locker, gerade Ausrichtung der Augen
 Nacken entspannt



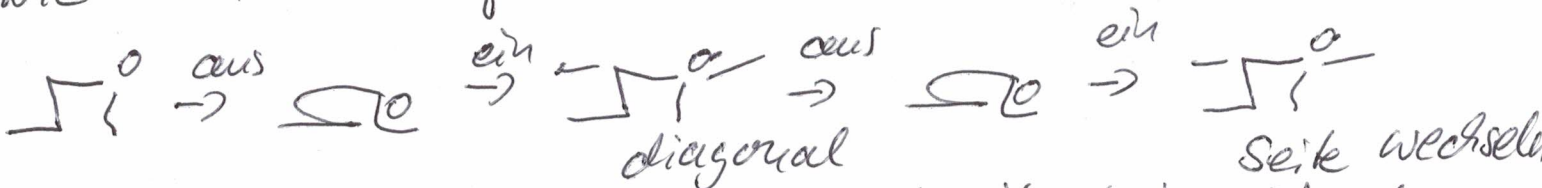
Durch Heben (Einatmend) und Senken
 (Ausatmend) der Arme das Weite des
 Brustraums fördern.



Versuche locker im Schulter- und Nackenbereich zu
 bleiben und intensiviere die Erfahrung von Weite
 beim Einatmen.



Wie oben und erfahre das Loslassen beim Ausatmen



bleibe in der Erfahrung von Weite beim Einatmen
 und leere beim Ausatmen