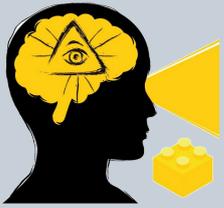


Dein Weg

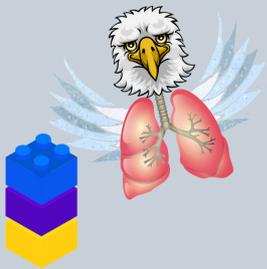
ZU MEHR FREIHEIT IN DEINEM KÖRPER



Was sind meine Herausforderungen?
Welche hat höchste Priorität?
Warum habe ich diese? (mind. 5x Warum fragen)

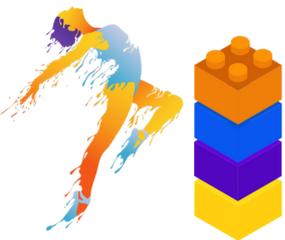


Was denke ich über meine Herausforderung?
Was hält mich davon ab, diese Herausforderung anzunehmen?
Kann mich das, was ich denke, unterstützen?



Kann ich meinen Körper entspannen, damit sich meine Atmung und mein Nervensystem entspannen kann?

Nimm dir 5 Minuten Zeit und bringe deine Wahrnehmung auf deine Atmung. Übe, deine Atmung sanft und weich werden zu lassen, in dem sich dein Körper mehr und mehr entspannt.



Ein Team oder nicht?

Nimm dir 3-10 Minuten Zeit, wähle eine Armposition, bringe deinen Fokus sanft auf deine Atmung und beobachte, ob dein Körper als Einheit funktioniert oder nicht. Welche Bereiche erhalten keine Unterstützung?



Wie groß ist meine Bewegungskapazität?

*Nimm dir 5-10 Minuten Zeit und übe das "Kreative Dehnen". Respektiere deine Bereiche mit Herausforderungen! Halte deine Atmung während der ganzen Zeit so sanft und weich als möglich! Im Zweifelsfall Bewegungsamplitude verkleinern! **Deine Atmung ist dein Maßstab für deine Bewegungskapazität!!***