

## Angst als Schutz und Herausforderung Stopping Movement Training

ÜBER  
DIE EIGENEN  
GRENZEN  
HINAUS

Bereich	Größe, Tempo	Anweisungen	Ziel	Song
Knie.Hüfte, Ellbogen	Mittelgroß, mittelschnell	Weicher, klarer Stopp	Gelenke weich werden lassen in der Bewegung und der Kontrolle durch den Stopp	One Day
Beine	Mittelgroß, mittelschnell		Erdung	Poker Face
Oberkörper	Klein, schnell	Kurven	Beweglichkeit, Flexibilität	Via Con Me
Augen	Groß, langsam	Augen blicken bei jedem Stopp in eine andere Richtung	Tunnelblick erweitern, besonders auf die Atmung achten, diese nicht reduzieren!	Bitter Sweet Symphonie
Füße, Hände, Nacken	Klein, mittelschnell	Im Raum	Atmung in alle fünf Bereiche ausdehnen, Raum aufspannen!	Give your dreams the wings to fly

Playliste: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLkGTPgrgzCsXAWy\\_mM-2nSvk296DQHra1](https://www.youtube.com/playlist?list=PLkGTPgrgzCsXAWy_mM-2nSvk296DQHra1)

Was ist Stopping Movement Training: <https://www.youtube.com/watch?v=Ijsfwuf6-Ao&feature=youtu.be>

Nimm Dir vor, nach und zwischen den Liedern Zeit, Deinen Körper zu spüren, Bewegungen und Impulsen zu folgen.