

Samstagstraining
Schmerz erlauben, Trost finden
 Stopping Movement Training

ÜBER
 DIE EIGENEN
 GRENZEN
 HINAUS

Bereich	Größe, Tempo	Anweisungen	Ziel	Song
		Bevor du startest, nimm dir einen Moment, um tief durchzuatmen, sei aufmerksam auf deine Gelenke, lass Anstrengung los.	In diesem Training geht es um Öffnung und Weichheit in den Gelenken.	
Finger, Handgelenke, Augen	Mittelgroß, langsam	Augen blicken bei jedem Stopp in eine andere Richtung! Die Augen dürfen auch geschlossen sein. Die Bewegung darf im ganzen Bereich der Augen und Augenbrauen stattfinden.	Verbindung zu den Händen stärken, Augen (Bewertungen, Urteile) loslassen	Fix you
Arme, Hände, Nacken	Mittelgroß, mittelschnell	Mit jeder Bewegung mehr Weichheit und Leichtigkeit in den Bereich einladen	Beweglichkeit, Geschmeidigkeit in diesem Bereich	Dont go breaking my heart
Arme, Hände	Groß, langsam	Hände immer auf der Höhe vom Brustkorb und Schultern	Ausdehnung des Raumes um den Brustkorb herum	There is still pain left
Hände, Füße, Nacken	Klein, mittelschnell	Im Raum bewegen	Mit diesem Körpergefühl im Raum	Precious Pain
Ganzer Oberkörper	Groß, langsam	Hände sind hinter dem Nacken verschränkt	Dehnung, Aufwecken der Muskeln, weiche Kraft	If I needed you

Playliste: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLkGTPgrgzCsWOCwbJD8zo53hiEpvIrlALR>

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