

Samstagstraining Konflikte eingehen

ÜBER
DIE EIGENEN
GRENZEN
HINAUS

Bereich	Größe, Tempo	Anweisungen	Ziel	Song
Ganzer Körper	Mittelgroß, mittelschnell	Auf Zehenspitzen	Bevor du beginnst, schließe die Augen, denke an den Konflikt, mit dem du trainieren willst, nimm wahr wie du automatisch reagierst, verstärke die Anstreungen und lass sie wieder los. Erlaube weich zu werden mit jeder Bewegung	Tightrope
Rücken, Wirbelsäule	Langsam, groß	Kurven	Ein starkes, freies Rückrad	Halo
Arme, Beine	Klein, mittelschnell	Hart stoppen. Viel Atmen!	Die Härte von defensiven Haltungen spüren und beenden	Talk to me
Arme, Beine	Groß, schnell	Leichtigkeit in die Bewegungen bringen	Einen offenen Raum schaffen	Viva la vida
Ganzer Körper	Mittelgroß, mittelschnell	Sich in den anderen hinweinvertzen, in seiner Haut bewegen	Perspektivwechsel und Empathie	Walk a mile in my shoes
Gesicht, Nacken, Zwerchfell, Füße	Klein, mittelschnell	In der Atmung groß bleiben	Urteile und Erwartungen loslassen	Save me
Gesicht, Hände	Mini, langsam	Tief in den Beinen stehen und in die Anstrengung loslassen. In der Atmung groß bleiben	Stärke ohne Härte	Strong

Playliste: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLkGTPgrgzCsWHnXNMIZzpqVVO2aqMP4i8>

Was ist Stopping Movement Training: <https://www.youtube.com/watch?v=IJsfwuf6-Ao&feature=youtu.be>