

Entscheidungen treffen  
Stopping Movement Training

ÜBER  
DIE EIGENEN  
GRENZEN  
HINAUS

Bereich	Größe, Tempo	Anweisungen	Ziel	Song
Gesicht, Arme, Beine	Mittelgroß, mittelschnell	Sei aufmerksam auf die Entscheidung, die du treffen willst und wie du reagierst, wenn du dich nicht entscheidest. Bewege in der Anstrengung der Reaktion	Die Anstrengung, mit der wir Angst halten, bewusst erleben und wie sehr sie uns steif macht	Make Up Your Mind
Ganzer Körper	Groß, Langsam	Auf einem Bein stehend	Anti-Kontrolle :-)	Apocalypse
Beine	Mittelgroß, Schnell	Auf Zehenspitzen	Vertrauen in die Beine, in den Stopp	Mambo N°5
Ganzer Körper	Groß, mittelschnell	Sich ausdehnen	Raum schaffen und wahrnehmen	Give Your Dreams Their Wings to Fly
Füße, Hände, Gesicht	Klein, Langsam	Durch den Raum	Raum durchqueren und wahrnehmen	Wicked Game

Playliste: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLkGTPgrgzCsVn52OdPJts3NkJbhszw0Pe>

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