



Wie gut kannst Du Deinen Körper ansteuern?

Auch hier geht es wieder nur um die Analyse! Also ohne Bewertung!! Es geht darum überhaupt erst Mal eine Idee davon zu bekommen was Dein Körper theoretisch mal konnte... Ergänze es auch gern mit eigenen Ideen. Und probiere es auch hin und wieder... hier verändert sich meist sehr schnell was! Viel Spaß beim analysieren und entdecken!

SIM WIN X Dream Körpertherapie/wahrnehmung

Wie fühlen sich Deine beiden Füße (im Vergleich) an? Wie ist der Bodenkontakt? (warm/kalt, re/li, Ferse/zehenspitze, ...)

Kannst Du die drei Punkt am Fuss zueinander bewegen? Kannst Du den Rest vom fuss locker lassen?

Kannst Du andere Regionen am Körper differenziert bewegen? (z.B. Schulterblatt alleine ohne Oberkörper, Seitneigung Kopf, Becken kippen, Finger, ...), Was klappt gut was ist schwieriger?

Was hat sich durch die Übung verändert?



Viel Spaß