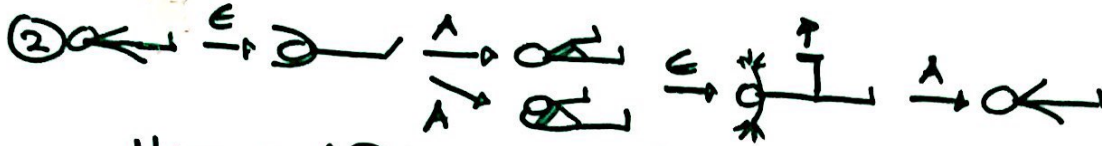
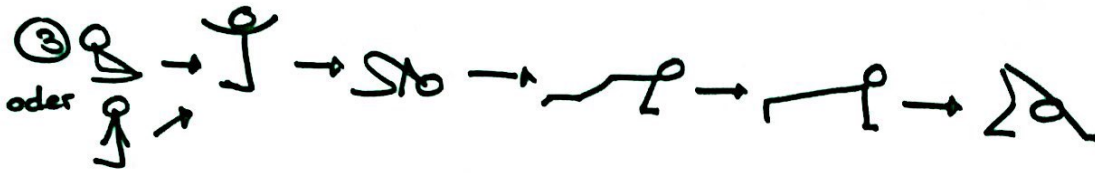


①  ankommend, Text, in Schritten

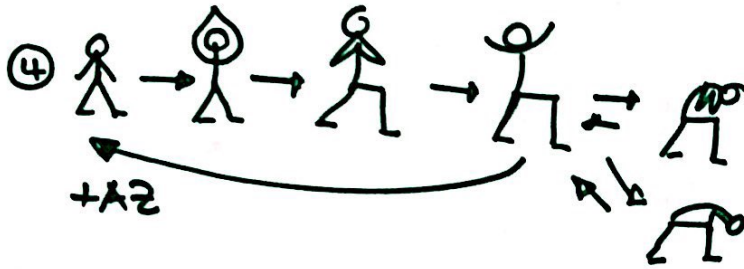
- Berührungspunkte tragender Grund
- Atem / Bauldecke / Bewegung



Atem und Bewegung verbinden



a) laufen
b) statisch
4-6x



- a) Brustraum
achtsamkeit
- b) Bewegung - Atem
- c) mehrere Atmezüge
in heldin bleiben

⑤  PAUSE

