

5. Kursstunde: Zusammenfassung Grundübungen

Die Grundübungen sind die Grundlage:

Die Grundübungen sind die Grundlage des AT. Wenn die großen Körperbereiche entspannen können, kann man normalerweise auch die ab der nächsten Kursstunde folgenden Zusatzübungen besser in eine Entspannungseinheit integrieren. Dabei ist es übrigens egal, ob man mit der rechten oder linken Seite beginnt. Gerne kannst du mit deiner dominanten Seite beginnen, Rechtshänder also mit rechts und umgekehrt. Entscheidend ist jedoch, dass man den Ablauf ausreichend oft übt, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erhalten.



Sprechttext Zusammenfassung:



- Ruhetönung
- Körperreise
- Grundübung Wärme
- Grundübung Schwere
- Rückholung