

5. Etappe

Durch Wiederholung lernst du am effektivsten!!!

Du hast die Übungen schon einmal mit meiner Anleitung gemacht? Dann hat dein Körper die befreiende und kräftigende Wirkung erfahren.

Wenn du dich nun ohne meine Anleitung daran erinnerst, baust du selber die nächste Ebene der Übung auf

- die verknüpfst die Übung mit deinem Bewusstsein und deinem Ansatz. Das ist wichtig, damit dein System etwas einmal Gelerntes verinnerlicht, sich verselbstständigt und dir von allein - zum Beispiel an einer Bushaltestelle - selber einfällt und du ganz ohne meine Anleitung aufatmest und nicht genervt auf den verspäteten Bus wartest. ;-)