TAP IX

Zweiwöchiger Block in Asnieres

Dienstag, 12.08.2014

Dozenten: Michael Zimmermann, Mike Turnbull

Protokollanten: Sina Schneider, Adelina Dick

🡪 Wischritual in der Theaterscheune

Mike

* Aufwärmen: Raumlauf, Aufwärmen/Dehnen jeder für sich, Hände reiben und auf die Nieren und den Unterbauch legen (siehe Anleitung dazu in den vorherigen Protokollen),
* Die Faust in den Unterbauch drücken und diese mit einem gezielten Atemauswurfbeim ausatmen wegdrücken/raus drücken.
* Rhythmus Übungen im Kreis (siehe vorheriges Protokoll)

*Gruppenarbeit wird weiter fortgesetzt*

Mittag

*Gruppenarbeit wird weiter fortgestezt*

Abendessen

Durchlauf