



Feel the flow im $\frac{3}{4}$ Takt:

Musik im 3/4-Takt übt eine angenehme Wirkung auf das vegetative Nervensystem aus. Die Musik im 3/4 Takt bestimmt nicht nur den Rhythmus, sie prägt auch den Bewegungsausdruck, stimuliert Gefühle und baut so Stress ab. Die Bewegungen sind sowohl kraftvoll als auch weich, offen und fließend.

In diesem Workshop werden einzelne Flows aufgebaut. Die Flows beinhalten funktionelle, kraftvolle aber auch faszien- stabilitäts- und beweglichkeitsrelevante Übungen.

Aufbau eines Flows 12 ZZ:

Ausgangsposition (stehend- knieend- sitzend- liegend)

1-3 in die Startposition

4-6 in die „Übung“

7-9 aus der „Übung“

10-12 in die Ausgangsposition

Aufbau eines Flows mit 24 ZZ:

Ausgangsposition (stehend- knieend- sitzend- liegend)

1-3 in die Startposition

4-6 in die „Übung“

7-18 „Übung“ erweitern

19-21 aus der „Übung“

22-24 in die Ausgangsposition