



## *Das Ende der Anstrengung Der Beginn der Leichtigkeit*

### **Erläuterung der Erweiterung 3 Grundbewegungen** *„Tieferes Verständnis“*

#### **Einführung „Die sechs Mudras“**

Mudras sind energielenkende Hand- und Körperhaltungen welche Sie in Verbindung einer neuen Variation der Hsin Tao® -Atmung erlernen. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles mit Ihrem Bauch (dem emotionalen Hirn) erleben können!

#### **Einführung „Der Kranich gleitet durch den Himmel“**

Wieder werden Sie in eine neue Ebene der Bewegung eingeführt. Nun sind die Bewegungen schwingend seitwärts ausgerichtet. Die nächste Gruppe von Stützmuskeln werden in ihrer Funktion gestärkt, während Sie ruhig und sanft hin und her schwingen. Koordination und Gleichgewicht werden spielerisch erhöht und verbessert, dies ohne Anstrengung.

#### **Erweiterung „Energie von Himmel und Erde aufnehmen“**

Durch diese Bewegungserweiterung erfahren Sie ein tieferes Verständnis der "inneren Ruhe" und wie Sie die aufgeladene Energie in Ihrem Energiespeicher zirkulieren lassen können. Die Tiefe dieser Bewegung entfaltet sich Ihnen nach und nach.

