

Modul 5: „Tierparkübungen©“

- Basis: fünf Elemente der chinesischen Medizin
- Übungsfolge: bewegt
- Schwerpunkt: Koordination und Bewegung
- Richtung: Zirkulation
- Harmonisierung: Ausgleich von Sympathikus und Parasympathikus
- Inhalt: 6 bewegte Tierparkübungen, eine stille Übung

Besonderheit: 1 Teamübung für 2-5 Übende
und „7 Minuten Regeneration©“