

„Wiederholung / Vertiefung und die richtige Haltung“



**Basic-Elemente in
Stichworten**

1. Spaß haben
2. Zuhören
3. Ehrlichkeit
4. Beschreiben
5. Erzählen
6. Pausen



Das Wichtigste

Nutzen Sie jede sich
ergebende Gelegenheit
um Ihre Fähigkeiten zu
üben!

Haltungsübung aufmerksam aber entspannt

Die Marionettenübung

Schütteln Sie zunächst Ihre Arme und Beine kräftig aus und lockern Sie sie.

Nehmen Sie nun die sogenannten Grundstellung ein (Körper entspannt, Beine schulterbreit auseinander, Knie leicht gekrümmt, Becken leicht nach vorne und Schultern leicht nach hinten)

Stellen Sie sich nun vor, Sie wären eine Marionette, die an einer dünnen Schnur über Ihrem Kopf hängt. Ziehen Sie sich gedanklich an dieser Schnur hoch; gehen Sie dabei auf die Zehenspitzen und wieder zurück auf die Füße. Die unsichtbare Schnur zieht den Körper nach oben und hält Ihren Körper aufrecht und im Gleichgewicht.

