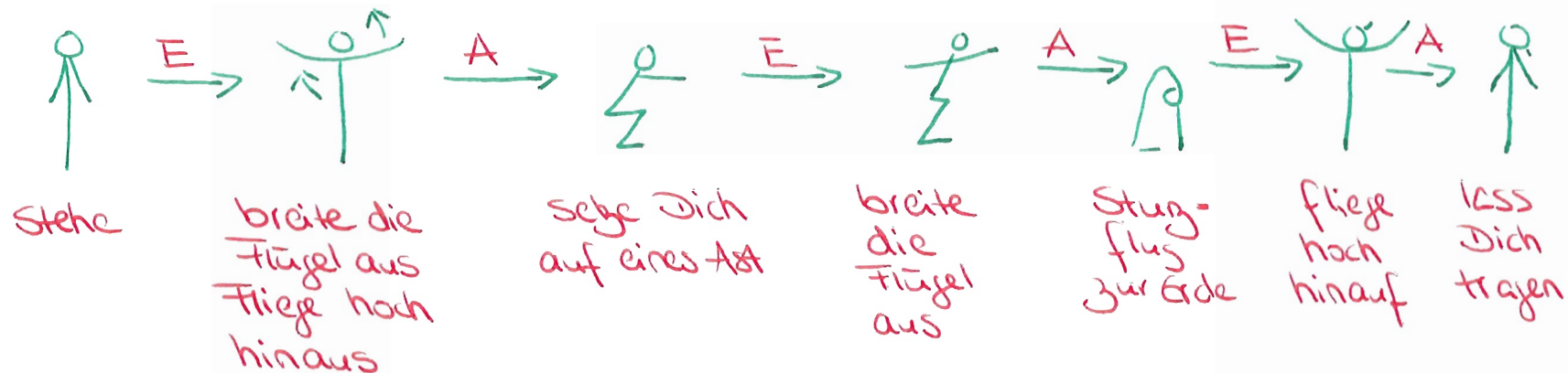


Im Vogelflug Weite + Leichtigkeit erfahren



Stehe still wie ein Berg.
Löse vom Kopf beginnend Spannungen.
Komme in den Füßen an. Stehe.

Erinnere Dich daran, wie Du den Flug von Vögeln beobachtet hast.



Spiele mit Deinem Flug. Halte Pos. 2, 3, 4 für 1 At. Fliege weiter. Steigere auf 5 At in kleinen Schritten. Achte Deinen Atem - wenn er kurz + stolperig wird bleibe bei At davor.

"Ich breite meine Flügel aus + fliege auf + davon. Solange ich den Wind im Rücken heb... Denn meine Flügel tragen mich, soweit ich denken kann. Mein, ich warte nicht bis irgendwann. Ist es geht los, ich fühle dass ich fliege! Ich hebe ab und fliehe wohin ich will."

