

AT-Kurszusammenstellung

Für einen Kurs mit 8 Unterrichtseinheiten:

1. UE: **Einführung Ruhe- und Schwereformel**

Ruheformel

6x Schwere (re, li Arm / re, li Bein)

2. UE: **Einführung Wärmeformel**

Ruheformel

3x Schwere (re, li Arm / re, li Bein)

6x Wärme (re, li Arm / re, li Bein)

3. UE: **Einführung Atemformel**

Ruheformel

3x Schwere (beide Arme / beide Beine)

3x Wärme (re, li Arm / re, li Bein)

6x Atem

4. UE: **Einführung Herzformel**

Ruheformel

3x Schwere (ganzer Körper)

3x Wärme (beide Arme / beide Beine)

6x Atem

6x Herz

5. UE: **Einführung Sonnengeflechtsformel**

Ruheformel

3x Schwere (ganzer Körper)

3x Wärme (beide Arme / beide Beine)

3x Atem

6x Herz

6x Sonnengeflecht

6. UE: **Einführung Stirnkühleformel**

Ruheformel

1x Schwere (ganzer Körper)

3x Wärme (ganzer Körper)

3x Atem

3x Herz

6x Sonnengeflecht

6x Stirnkühle

7. UE: **Einführung Formelhafte Vorsatzbildung**

Ruheformel

1x Schwere (ganzer Körper)

1x Wärme (ganzer Körper)

1x Atem

3x Herz

3x Sonnengeflecht

6x Stirnkühle

8. UE: **Einführung Kurzform**

(siehe Fotoprotokoll)