

## Beispiel Aufgabe 1



### Notizen:

Druck im Nacken, kühles Plastik, Härte

Wirkung auf den Körper: Brust und Kopf hebe, Blick heben, aufrecht stehen, Geradeaus, Geradlinig

Linke Seite ist betont, Druck auf Herz und linke Brust,



### Notizen:

Versuche, locker zu bleiben, Bewegung ist eingeschränkt,

werde meiner Halswirbel bewusst, es fühlt sich beklemmend an, angespannt

Wunsch, den Kopf zur Seite zu wiegen wirkt einladend/verlockend

## Beispiel Aufgabe 2

Vorbereitung:



Ergebnisse:

„Dynamik“



„Ruhe“

