VaCore
1. Hecheln
2. komplett ausatmen
3. Mund/ Nase verschließen
4. Sog im Bauch aufbauen
5. Sog im Halsbereich erspüren
6. weiche Bewegungen machen
7. langsam Luft über Nase einströmen lassen
Dynamic
Praxis
Stefan Heiner Müller
INTEGRALE GESUNDHEIT