

**1 Atmen**

**2 Arme bewegen**

**3 Körper und Beine bewegen**

**4 Gesicht bewegen**

**5 Hände bewegen**

**6 Aufwärtsbewegung**

**7 Brust und Rücken stabilisieren**

**8 Gute Berührung**

**9 Kraft-Bewegung**