

# KURZANLEITUNG

## Vorgehen

1. Kategorie auswählen
2. Level(s) bestimmen
3. Übungskarten auswählen  
**Optional** Sequenz auswählen
4. Knotenpunkte und Tipps beachten
5. Text- und Bildanleitung einhalten

## Kategorien

	Atmung
	Kräftigung
	Beweglichkeit
	Gleichgewicht
	Partner

## Levels

- ★☆☆ **Level 1** Einsteiger
- ★★☆ **Level 2** Fortgeschrittene
- ★★★ **Level 3** Köenner

## Abkürzungen und Icons

- li / re Links respektiv rechts
- EA / AA Einatmung respektiv Ausatmung
- ⊖ ⊙ ⊕ Einnehmen, Halten und Verlassen der Position
-  **Knotenpunkte** Anweisungen, die während der ganzen Übung zu beachten sind
-  Tipps und nützliche Hinweise zur Übung

## Symbole

- Form des Körperteils
- = Flügelschlag, leichte Bewegungen
- Aktiv in eine Richtung ziehen
- ...→ Positionieren, in eine Richtung schieben
- l...→ Richtungsänderung in der Bewegung
- ↔ Fortlaufende, kontinuierliche Bewegung
- ◎ Druckpunkte, aneinander pressen
- ↓ Gewicht in Boden leiten
- ⊞ Rotation, Schultern nach hinten rollen