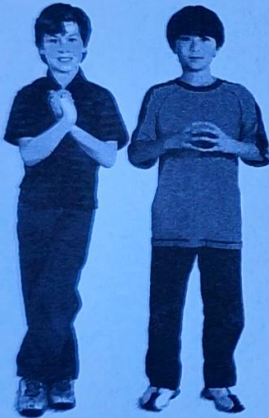


Finde dein PACE!

Wir finden unser PACE (Erläuterungen dazu siehe nächste Seite), indem wir die vier PACE-Übungen durchführen und ihre Wirkung auf uns beobachten. Sind wir erst einmal mit ihnen vertraut, so können wir auch einfach nur *die* Übungen auswählen, die wir unserem Gefühl nach am dringendsten brauchen, um in unser PACE zu kommen. Viele Menschen berichten, dass sie diese Möglichkeit außerordentlich schätzen, vor allem in Zeiten vermehrten Stresses wieder zu ihrem natürlichen Rhythmus und Timing, zu ihrer natürlichen Gangart zu finden. Beginnen Sie damit, dass Sie in kleinen, bewussten Schlucken *Wasser* trinken, gehen Sie dann zu den *Gehirnpunkten* über und fahren Sie dann im Kreis mit den Übungen fort; lassen Sie jede Übung ganz natürlich auf die vorhergehenden folgen:



Teil I

Teil II

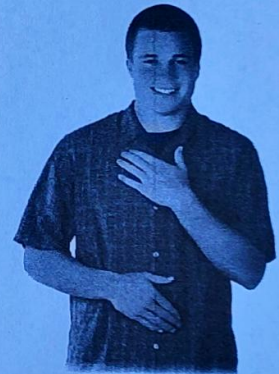
Hook-ups

Positiv



Überkreuzbewegung

Aktiv



Gehirnpunkte

Klar (Clear)

Energievoll



Wasser trinken