



PEGASUS

Business Coaching

2. Behandeln Sie jede einzelne mit der **wingwave**-Musik: Sie machen den Bodyscan, spüren der unangenehmen Gefühlserinnerung an das Sport-Stress-Erlebnis nach und hören die **wingwave**-Musik dazu.
3. Sie lassen den Erinnerungsstress so lange abfließen, bis sich die Gefühlserinnerungen neutral anfühlen.
4. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und suchen Sie im Bodyscan nach einer Körperzelle, in der jetzt sogar angenehme Gefühle beim Denken an Bewegung entstehen. Wenn dieses Gefühl sich nun langsam ausbreitet, kehrt die natürliche Bewegungslust in den Körper zurück.