



### 1. Konzept – Interaktion

Beziehung über Berührung und Bewegung gestalten

#### Interaktion oder Manipulation

Die eigene Sensibilität hat eine hohe Bedeutung für sich selbst und die eigene Gesundheitsentwicklung (Body – Tracking). Ebenso in der Unterstützung von Menschen, entstehen mehr oder weniger Möglichkeiten im gegenseitigen von – und miteinander Lernen. (Social Tracking/Pair Tracking)

#### Sinne

Wie differenziert und vielfältig kann ich meine Druck- und Spannungsveränderungen wahrnehmen?  
 Wie differenziert kann ich Unterschiede produzieren?

#### Bewegungselemente

Wie differenziert passe ich meine Bewegungsgeschwindigkeit (Tempo) fortlaufend an?  
 Wie differenziert und vielfältig nutze ich meinen inneren Bewegungsspielraum?  
 Wie differenziert passe ich meine Muskelspannung fortlaufend an?  
 Wie differenziert und vielfältig passe ich das Zusammenspiel von Zeit, Raum und Anstrengung fortlaufend an?

#### Interaktionsformen

Wie fein und differenziert können wir uns gegenseitig aneinander anpassen? Welche Qualität haben unsere Tracking – Prozesse?

## Ausgangslage und Lernthemen

*Wie geht's weiter? Wer ist im Lern – Team?*