

### 113 Antara® als Achtsamkeitstraining

Referent/in: Susanne Wagner

Jedes Antara®-Training beinhaltet Achtsamkeitsmomente wie z. B. den Core-Reprint. Als Schwerpunkt im Stundenbild dient Achtsamkeit der Verbesserung von Eigenwahrnehmung, Selbstkompetenz und Bewegungsqualität und wirkt regenerativ und zentrierend.

Was unterscheidet herkömmliches Training und achtsames Bewegungstraining voneinander?

--	--

Präsenzen:

- Mobilisationen, Lockerungen
- Bodyscan
- Wertschätzende Selbstwahrnehmung
- Atmung
- 
- 

Verbinden:

- Taktilen Feedback (z. B. Atembewegungen)
- Haltungsaufbau (auch Pendeln)
- Reprint
- Selbständige Aufmerksamkeitslenkung
- Angeleitete Aufm. (hineinspüren, hineinhorchen)
- 
- 

Bewegung:

- Integration
- Mein „Grüner Bereich“
- Varianten
- 
-

---

Übungsbeispiel Haltungsaufbau

Übungsbeispiel zum Stunden-Thema

Warm Up – Achtsam

Stand-Sequenz: Squats mit Variationen

- Atmung
- Geschwindigkeit
- Beobachtungs-Fokus
- Armachsen

Rückenlage

- Reprint-Variationen
- Rotationskontrolle Becken
- Wie oben

Stretching

- Herzöffner mit Variationen