

6p 4. Oktober 2018**2018-10-04 - Tag 1**

Dies sind alte Übungen die ich der Vollständigkeit halber einfüge. Eine aktualisierte Variante findet sich im six pack vom 1. Dezember 2025

Es ist mehr eine Übung für die Synchronisation als die Skale.

VIII.

IX.

X.

IX.

VIII.

2018-10-06 - Tag 2

Dies sind alte Übungen die ich der Vollständigkeit halber einfüge. Eine aktualisierte Variante findet sich im six pack vom 1. Dezember 2025

Auch heute eher eine Übung für die Synchronisation als die Skale.

XI.

IX.

IX.

IX.

IX.

