

---

# Januari Workshop 2022 - Introduktion, frustration pausträning

Denna workshop ägde rum den 27e januari 2022.

## Inspelningen:

Del 1:

<https://vimeo.com/671043444/6a8f7b63cd>

## Hemläxor:

- Träna något enkelt och få rena loopar
- Träna på "paus – träna – paus"
  - Med hö, på en plats där det är lätt, i skyddad kontakt
  - Med hö, på olika platser, skyddad kontakt
  - Med hö, utan skyddad kontakt
  - Utan hö, med skyddad kontakt
  - Utan hö, utan skyddad kontakt

Filma och lägg upp i din Facebook-tråd!