



Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Performance
Kursort	Bewegungsraum Solothurn
Kurskosten	Fr. 100.- beide Tage, Fr. 60.- ein Tag (inklusive ausführliche Kursunterlagen)

Wurzeln haben bedeutet, geerdet zu sein, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, nicht nur körperlich, sondern auch emotional und energetisch. Erdung heisst auch, hier zu sein, in der Realität. Eine gute Erdung bringt uns Stabilität, Lebenskraft, ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit, Zuversicht und Urvertrauen.

Ein Samen wächst zuerst in die Erde und entwickelt erst dann die Struktur darüber. Je stärker die Wurzeln, desto grösser der Baum. In diesem Workshop wollen wir unsere Verbindung und zum Boden entdecken. Dafür forschen wir auf der Ebene der Knochen. Wir haben weichere Gewebe wie Muskeln, Sehnen und Bänder und die Knochen, das tiefste und dichteste Gewebe im Körper. Knochen sind die grundsätzliche Struktur und tragen am meisten Energie. Sind die Knochen nicht richtig ausgerichtet, müssen die Muskeln uns zusammen halten. Knochen sind die einzigen Strukturen im Körper, die der Schwerkraft nicht nachgeben. Wir lernen, wie wir oberflächliche Muskeln entspannen und uns auf Knochenebene wirklich verbinden können. Die Arbeit mit den Knochen schafft klare, einfache und direkte Verbindungen im Körper, welche Bewegung und Energiefluss ermöglichen.