



Workshop im Yogastudio - Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern

26. Oktober 13.00 - 17.00 Uhr - Fr. 90.-

27. Oktober 09.30 - 13.30 Uhr - Fr. 90.- wer beide Tage besucht bezahlt Fr. 150.-

Im somatischen Yoga verbinden sich östliche Yoga Traditionen mit westlichen somatischen Methoden (verkörperte Anatomie, Body Mind Centering, Laban/Bartenieff Bewegungsstudien, Feldenkrais, Klein Technique™ etc). Der Körper (Soma) wird im somatischen Yoga von innen erlebt und nicht von aussen angeschaut und gestaltet als wäre er ein Objekt, das in eine möglichst ideale Form gebracht werden muss.

Im somatischen Yoga stärken wir die Wahrnehmungsfähigkeit zu uns selbst und schaffen dadurch Vertrauen in unser Körpererleben. Wir spüren, verbinden, integrieren, erkennen und nehmen uns auf einer tiefen Ebene wahr.

Verkörperte Anatomie ermöglicht uns, innewohnende Prozesse zu verstehen; sie erklärt natürliche Beziehungen und Verbindungen innerhalb des Körpers und unterstützt unser intuitives Wissen über organische Bewegungsabläufe. Dadurch fördern wir unser Verständnis dafür, wie die inneren Beziehungen die äussere Asanaform bestimmen. Die Asanaform entsteht über das erforschen von somatischen Prinzipien und wächst vom Innen ins Aussen.

In diesem Workshop erleben wir Anatomie über das sehen und berühren.

Wir beschäftigen uns mit der Ausrichtung über die Knochen und der tief liegenden Muskulatur (Psoas, Hamstrings) und erfahren, wie wir uns innerlich verbinden und organisieren und gleichzeitig mit dem Aussen eine Beziehung und ein Gleichgewicht finden können.

Im Yoga kann das bedeuten, dass wir die Stellungen effizienter, korrekter und mit mehr Leichtigkeit einnehmen und gleichzeitig Spannungen und Schmerzen verhindern lernen.

Pia Fischer ist seit über 20 Jahren als Yoga- und Meditationslehrerin tätig und hat 25 Jahre als Cranio Sacral - und Polarity Therapeutin gearbeitet. Seit 2011 lebt sie in Berlin und beschäftigt sich intensiv mit Tanzimprovisation, authentic movement und verschiedenen somatischen Methoden. Nach Aus- und Fortbildungen in Body Mind Centering, Laban / Bartenieff Bewegungsstudien und verkörperter Anatomie praktiziert sie seit 6 Jahren fast täglich Klein technique™ und hat soeben ihre Ausbildung zur Klein technique™ Lehrerin abgeschlossen. Ihr besonderes Interesse gilt sowohl den inneren Organisationsmustern und Verbindungen im Körper und deren Anwendungen im Yoga als auch dem Erforschen der Beziehung zwischen innerer Verbundenheit und äusserer Ausdrucksfähigkeit.