

# KLEIN TECHNIQUE™

STRETCH AND PLACEMENT CLASS FOR MOVERS AND DANCERS

**MONTAG 16.30 - 18.00 UHR**

17. und 24. Februar und 2., 9., 16. und 23. März 2020

**IM KÖRPERDOJO - REITSCHULE, NEUBRÜCKSTRASSE 8, 3001 BERN**

KleinTechnique™ ist ein Technik, durch die wir unseren Körper analysieren und verstehen lernen, um ihn zurück ins Gleichgewicht zu bringen und ihm mehr Bewegungspotential zu ermöglichen.

Im KleinTechnique™ - Training lernen wir, uns über die Knochen zu verbinden.

Sie sind das tiefste und dichteste Gewebe im Körper, bilden die grundsätzliche Struktur und tragen am meisten Energie.

Eine KleinTechnique™ Klasse beginnt mit der Ausrichtung des Beckens auf dem Hüftgelenk. Wir üben, die oberflächlichen Muskeln loszulassen und zu entspannen und die tiefen Muskeln, welche unsere Haltung auf der Ebene der Knochen unterstützen (Psoas, Hamstrings, externe Rotatoren und den Beckenboden) zu wecken, damit sie sich ihrer Rolle in Haltung und Bewegung des Körpers bewusst werden können.



**Kursleitung** Pia Fischer, KleinTechnique™ Lehrerin,  
Yoga- und Meditationslehrerin,  
Tänzerin

**Kosten** Fr. 20.- bis Fr. 30. - Selbsteinschätzung, bar am Kurstag