



Wann 29. Februar 2020, 17.00 - 19.30 Uhr
Wo Yogastudio Werkhofstrasse 18 in 6005 Luzern
Wieviel 58.- mit Abo 50.-
Wer Pia Fischer

Wir beginnen mit einfachen meditativen Bewegungen, die uns ermöglichen, im Hier und Jetzt anzukommen, präsent und bewusst zu werden. Spielerisch und fließend reihen wir dann Stellungen stufenweise so aneinander, dass Körper und Atem sich gleichermaßen öffnen können.

Das Fließen der Bewegung und des Atems ermöglicht auch unserem Geist, sich zu weiten und zu beruhigen. Es entsteht eine Meditation in der Bewegung.

Der bewusste Atem begleitet und kontrolliert alle Bewegungen. Es entsteht ein harmonischer Fluss, der von meditativer Musik unterstützt wird.

Flowyoga eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene - der Fokus liegt nicht auf schwierigen Stellungen, sondern im Bewegen mit dem Atem.

Während dem Flow gibt es immer wieder Pausen, meditative Bewegungen der Arme und Hände im Stehen und Momente der Stille und Sammlung in verschiedenen Stellungen.

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 7 Jahren fast täglich KleinTechnique™ und ist diplomierte Lehrerin dieser Methode, die sich vor allem mit inneren Verbindungen und Beziehungen und deren Auswirkung auf unsere Bewegungen beschäftigt.