



**Wann** 25. Oktober 2020, 09.00 - 17.00 Uhr mit einer Stunde Mittagszeit.  
**Wo** Yogastudio Werkhofstrasse 18 in 6005 Luzern  
**Wieviel** Fr. 140.-  
**Wer** Pia Fischer

Die Wirbelsäule ist unsere Mitte, das Rückgrat und unsere bewegliche Achse. Drehungen und Spiralen wirken direkt auf die Wirbelsäule. Sie fördern ihre Beweglichkeit, den Bewegungsradius, die Bewegungsfreiheit und halten die Bandscheiben gleitfähig. Drehungen und Spiralen aktivieren die diagonalen Verbindungen innerhalb unseres Körpers. Sie erlauben uns die volle Bewegung in der Dreidimensionalität, bereiten uns auf komplexe Denkprozesse und zur Handlung vor. Das Drehen nach links und rechts bringt uns in die Mitte und ins Gleichgewicht. Wir erforschen in diesem Workshop die inneren Verbindungen, die uns sowohl das Drehen um eine Achse als auch das Ausweiten in den Raum hinein ermöglichen. Wir verkörpern und üben das Gelernte in verschiedenen Asanas.

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 Klein technique™ und ist diplomierte Lehrerin in dieser Methode, die sich vor allem mit inneren Verbindungen und Beziehungen und deren Auswirkung auf unsere Bewegungen beschäftigt.