

KLEIN TECHNIQUE™ STRETCH AND PLACEMENT CLASS

14. MÄRZ 2020 IN ZÜRICH
13.00 - 17.00 UHR

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 / Anmeldung: Pia Fischer, KleinTechnique™ Lehrerin,
phone 0049175 911 12 28 - www.somatic-yoga.ch - piafischer@gmx.ch

Kosten: Fr. 70.- bis Fr. 100. - Fr. Selbsteinschätzung, bar am Kurstag

Kursort: TROZ TANZ RAUM Ottikerstrasse 23, 8006 Zürich



KLEIN TECHNIQUE™ STRETCH AND PLACEMENT CLASS

MONTAG 16.30 - 18.00 UHR

**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 / Anmeldung: Pia Fischer, KleinTechnique™ Lehrerin,
phone 0049175 911 12 28 - www.somatic-yoga.ch - piafischer@gmx.ch

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

