



Kurszeit: 21. November 2021; 09.00 - 17.00 Uhr mit einer Stunde Mittagszeit.

Kursort: Yogastudio - Werkhofstrasse 18 in 6005 Luzern

Kosten: Fr. 140.-

Kursleitung: Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin KleinTechnique, Tanz,

Anmeldung: <https://shop.fitogram.pro/yogastudio-luzern?w=/workshops>

In diesem Workshop erkunden wir die Ausrichtung und die Bewegungsprinzipien, die vom Skelettsystem, unseren Knochen, ausgehen.

Diese dynamischen Verbindungen im Körper unterstützen uns in der Bewegung und zeigen, wie sich die Bewegung durch den ganzen Körper fortsetzt.

Die Ausrichtung über die Knochen erlaubt uns, uns innerlich zu organisieren und unser Zentrum mit dem Aussen, der Peripherie in eine Beziehung und ins Gleichgewicht zu bringen.

Wir lernen die Organisation und Verbundenheit kennen, die in unserem Inneren wirkt und uns darin unterstützt, Asanas / Stellungen nach aussen anstrengungslos und mit mehr Leichtigkeit zu formen.

Der Workshop ist gleichermaßen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

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.