Kurszeit: **12. Juni 2022 / 09.00 - 16.30 Uhr mit einer Stunde Mittagspause.**
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**

Das Becken bildet die Verbindung zwischen dem Oberkörper und dem Unterkörper. Es weist die grösste Knochenmasse auf und ist unser Schwerkraft Zentrum. Wenn es sich bewegt, muss alles andere folgen. Für die anderen Körperteile ist es schwer, diese grosse Struktur in Bewegung zu setzen. Die grössten Muskeln sind um das Becken herum gruppiert. Die kleinsten Muskeln sind an der Peripherie, die grössten in der Mitte. Wenn wir uns effizient bewegen wollen, müssen die grössten und stärksten Muskeln die grösste Arbeit vollbringen. Die kleinen hingegen sind dazu da, die Bewegung zu leiten und zu lenken, nicht um sie zu erzeugen.
Um den Oberkörper mit dem Unterkörper anstrengungslos und effizient verbinden zu können, lohnt es sich, die Verbindung von den Beinen zum Becken - Hüftgelenke, die Verbindung vom Unterkörper (kleine Trochanter) zum Oberkörper (Wirbelsäule) - Psoas und auch die Verbindung vom Kreuzbein (Wirbelsäule) und Darmbeinen (Becken) kennen zu lernen.

Wir vertiefen an diesem Kurstag die Anatomie und Physiologie des Beckens und die Strukturen, die damit zusammen hängen. Ausgesuchte Vorübungen unterstützen uns darin, die einzelnen Strukturen wahrzunehmen, loszulassen, was uns hemmt, und uns effizienter zu verbinden. Dann wenden wir das Erforschte in verschiedenen Asanas an.
Der Workshop ist gleichermassen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

Pia Fischer ist seit fast 40 Jahren als Yoga- und Meditationslehrerin tätig und hat fast 30 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 10 Jahren fast täglich Klein technique™ und ist diplomierte Lehrerin dieser Methode, die sich vor allem mit inneren Verbindungen und Beziehungen und deren Auswirkung auf unsere Bewegungen beschäftigt.