



Kurszeit: 4. Juni 2023 / 09.30 - 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>

Die Verbindung der Finger über die Arme zu den Schulterblättern spielt im Yoga eine grosse Rolle. In vielen Asanas werden ein oder beide Arme ausgebreitet. Dabei geschieht häufig eine Unterbrechung der Verbindung im Schultergelenk oder wir nehmen Verspannungen im Bereich der Schulter, des Schulterblattes oder des Nackens wahr. Die Schulterblätter gleiten tatsächlich auf dem Brustkorb, was wir besonders dann erfahren können, wenn wir eine Verbindung zwischen den einzelnen Strukturen erkennen und erfahren können.

An diesem Vertiefungstag schauen wir die Anatomie der Arme, des Schultergürtels, des Nackens und des Brustkorbes an. Wir lernen die innerkörperlichen Verbindungen kennen und setzen das Erfahrene in Körperübungen und Asanas um.

Pia Fischer ist seit fast 40 Jahren als Yoga- und Meditationslehrerin tätig und hat fast 30 Jahre als Cranio Sacral - und Polarity Therapeutin gearbeitet. Sie lebte 10 Jahre in Berlin und beschäftigte sich dort 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.