

SOMATIC YOGA

SLOW AND DEEP



Kurszeit: 22. Januar 2023 / 10.00 - 16.30 Uhr mit einer kurzen Mittagspause.

Kursort: Das Yogahaus - Freystrasse 6a, 8004 Zürich - im Hof!

Kosten: Fr. 120.-

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

Anmeldung: mail@somatic-yoga.ch

Schildkröten können Dir mehr über den Weg erzählen als Hasen. Chinesische Weisheit

Langsamkeit ist untrennbar verbunden mit einer gesteigerter Achtsamkeit - der Achtsamkeit auf die Stellung des Körpers, auf Bewegungen und somit Veränderungen im Körper.

Langsamkeit ermöglicht uns, Empfindungen des Körpers vor, während und nach einer Übung wahrzunehmen. Sie lässt uns den Atem vor, während und nach einer Asana oder einer Bewegung achtsamer wahrnehmen.

Erdende Übungen, Übungen, die uns darin unterstützen eigene Grenzen wahrnehmen und regulieren zu lernen. Sanfte Flows, Übungen, welche unsere Durchlässigkeit fördern, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie Atemübungen wechseln sich ab.

Ebenso werden wir Übungen lernen, welche uns innerlich mehr verbinden und uns zeigen, wie wir besser loslassen und entspannen können.

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. Sie besuchte Aus- und Fortbildungen in Body Mind Centering, Laban / Bartenieff Bewegungsstudien und verkörperter Anatomie, praktiziert sie seit über 10 Jahren fast täglich Klein technique™ und ist diplomierte Lehrerin dieser Methode