



SOMATIC YOGA DAS BECKEN ALS VERBINDUNG ZWISCHEN UNTERKÖRPER UND OBERKÖRPER

28. OKTOBER, 13.00 - 16.30 UHR IN ZÜRICH ENGE

Kurszeit: Samstag, 28. Oktober - 13.00 - 16.30 Uhr
Kursort: Ayur Yoga Center, Bleicherweg 45, Hintereingang Dreikönigsstrasse, 8002 Zürich
Kosten : Fr. 80.- bis Fr. 100.- Selbsteinschätzung, bar am Kurstag zu bezahlen
Kursleitung: Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin KleinTechnique, Tanz,
Anmeldung: Pia Fischer - mail@somatic-yoga.ch

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 lernen an diesem Kurs die Anatomie und Physiologie des Beckens und die Strukturen, die damit zusammen hängen, kennen. Vorübungen unterstützen uns darin, die einzelnen Strukturen wahrzunehmen, loszulassen, was uns hemmt, und uns effizienter zu verbinden.

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.