



Somatic Yoga

DIE SPIRALE ALS GRUNDPRINZIP

Kurszeit: 17. März 2024 / 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: Yogastudio Luzern - <https://www.yogastudio.ch/workshops/?w=/event-list>

Spiralen sind ein geläufiges Muster in der Natur. Es gibt sie in der DNA Doppelhelix, in Sonnenblumen, Weinranken, Wettervorkommnissen, Galaxien, Muscheln, Schnecken, Tannzapfen, Farnen und vielen anderen natürlichen Formen und Wesen. Die Fingerbeeren zeigen Spiralen und auch Haare bilden Wirbel! In der Architektur werden Spiralen als effektive und platzsparende Strukturen eingesetzt. Wir finden Spiralmuster in unseren Muskeln, in der Art, wie sie sich in einem durchgehenden Netzwerk von Spiralbewegungen um die Knochen winden, das Herz spiralt in und um sich selber. Alle Flüssigkeiten in unserem Körper fließen in spiraligen Strömen und reflektieren so Flüsse und Wasserfälle in der Natur! Spiralen bilden also ein grundsätzliches Muster in der Natur. Es ist die effektivste Art für einen biologischen Organismus, wie eine Spirale in zwei Richtungen zu wachsen und gleichzeitig der Schwerkraft und ihrer Gegenwirkung ausgesetzt zu sein.

In diesem Tageskurs wollen wir uns der Spirale durch Übungen und Yogastellungen annähern und erfahren, wieviel Leichtigkeit und Anstrengungslosigkeit wir dadurch in den verschiedenen Yogastellungen erfahren dürfen.

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.