SOMATIC YOGA MEETS KLEINTECHNIQUE

SONNTAG 31. AUGUST 2024 - 13.00 - 17. UHR IM AYUR YOGA CENTER ZÜRICH

KleinTechnique™ ist ein Technik, durch die wir unseren Körper verstehen lernen, um ihn zurück ins Gleichgewicht zu bringen und ihm mehr Bewegungsmöglichkeiten zu ermöglichen.

Im KleinTechnique™ - Training lernen wir, uns über die Knochen zu verbinden. Sie sind das tiefste und dichteste Gewebe im Körper, bilden die grundsätzliche Struktur und tragen am meisten Energie.

Eine KleinTechnique™ Klasse beginnt mit der Ausrichtung des Beckens auf dem Hüftgelenk. Wir üben, die oberflächlichen Muskeln loszulassen und zu entspannen und die tiefen Muskeln, welche unsere Haltung auf der Ebene der Knochen unterstützen (Psoas, Hamstrings, externe Rotatoren und den Beckenboden) zu wecken, damit sie sich ihrer Rolle in Haltung und Bewegung des Körpers bewusst werden können.

In diesem Kurs lernen wir die Grundprinzipien von KleinTechnique kennen und wenden sie später in verschiedenen Yogastellungen an. Der Kurs eignet sich für Yoga - Praktizierende und alle Menschen, die sich für Bewegung und Ausrichtung interessieren.

ES SIND KEINE VORKENNTNISSE NOTWENDIG!

Kursort	**Ayur Yoga Center, Bleicherweg 45, 8002 Zürich**
Kosten	**FR 80 - FR 100 - Selbsteinschätzung, bar am Kurstag zu bezahlen**
Kursleitung	**Pia Fischer - Yoga-und Meditationslehrerin, Lehrerin KleinTechnique, Tanz**
Anmeldung	**Pia Fischer - mail@ somatic-yoga.ch - www.somatic-yoga.ch**

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 12 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.