

SONNTAG, 15. NOVEMBER 2020

2 WORKSHOPS:

SOMATIC YOGA - HERZCHAKRA 10.00 - 12.30 UHR

KLEINTECHNIQUE 13.00 - 15.30 UHR

SOMATISCHER SONNTAG: YOGA UND KLEINTECHNIQUE

Yogakurs

Wir praktizieren Yoga, Atem- und Entspannungsübungen mit dem Fokus auf dem Element Luft und dem Herzchakra. Dabei berücksichtigen wir die somatischen Prinzipien der Atemunterstützung, der inneren Verbundenheit, der Wahrnehmung, der Sequenzierung einer Bewegung und des Gestaltens der Asana von innen nach aussen.

Klein Technique™

KleinTechnique ist eine Technik, durch die wir unseren Körper analysieren und verstehen lernen, um ihn zurück ins Gleichgewicht zu bringen und ihm mehr Bewegungspotential zu ermöglichen. Wir lernen, uns über die Knochen zu verbinden. Sie sind das tiefste und dichteste Gewebe im Körper, bilden die grundsätzliche Struktur und tragen am meisten Energie. Wir beginnen mit der Ausrichtung des Beckens auf dem Hüftgelenk. Wir lernen, die oberflächlichen Muskeln loszulassen und die tiefen Muskeln zu wecken, welche unsere Haltung auf der Ebene der Knochen unterstützen.

Beide Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet!

Kursleitung

Pia Fischer, ehemals Leiterin des Yoga Niketan in Biberist
Yoga- und Meditationslehrerin, Tänzerin, Lehrerin für Klein Technique™

Kursdauer

Herzchakra Yoga 10.00 - 12.30 Uhr
Klein Technique™ 13.00 - 15.30 Uhr

Info / Anmeldung

Pia Fischer: mail@somatic-yoga.ch

Kosten

Ein Kurs kostet Fr. 60.- wer beide Kurse besuchen will zahlt Fr. 100.-

Kursort

Bewegungsraum Solothurn, Wengistrasse 27, 4500 Solothurn