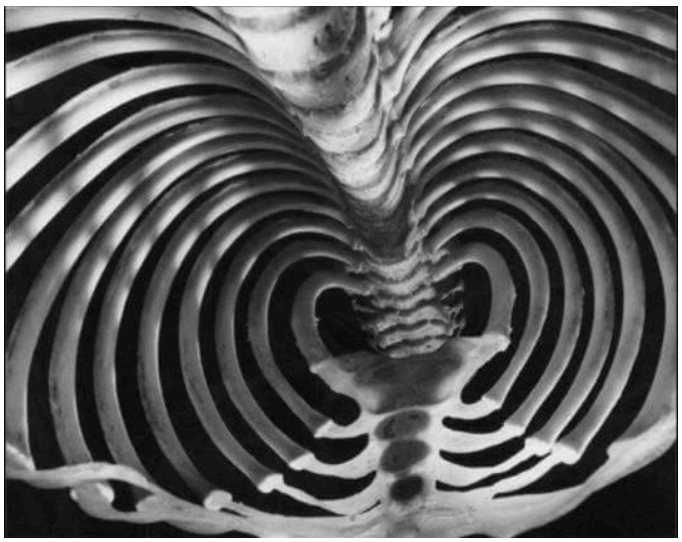

SOMATIC YOGA MEETS KLEINTECHNIQUE

SONNTAG 26. JANUAR 25
12.00 - 16.00 UHR
IM GOBINDE YOGA, KERNSTRASSE 25,
8004 ZÜRICH

FOKUS BRUSTKORB, SCHULTERGÜRTEL, ARME, NACKEN

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.

Der Kurs eignet sich für Yoga - Praktizierende und alle Menschen, die sich für Bewegung und Ausrichtung interessieren.

ES SIND KEINE VORKENNTNISSE NOTWENDIG!

Kursort	**Gobinde Yoga, Kernstrasse 25, 8004 Zürich**
Kosten	**FR 80 - 100 Selbsteinschätzung, bar am Kurstag zu bezahlen**
Kursleitung	**Pia Fischer - Yogalehrerin, Lehrerin KleinTechnique**
Anmeldung	**Pia Fischer - mail@ somatic-yoga.ch - www.somatic-yoga.ch**

Pia Fischer ist seit fast 40 Jahren als Yogalehrerin 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 12 Jahren fast täglich Klein technique™ und ist diplomierte Lehrerin dieser Methode.