



Somatic Yoga

BEWEGUNG - VERBINDUNG UND VERBUNDENHEIT ZWISCHEN KÖRPER, ERDE UND RAUM

Sonntag 14. März 2027
12.00 - 15.30 Uhr
im Yogastudio Luzern

KURSKOSTEN **FR. 90.- inklusive Kursunterlagen als PDF**

KURSLEITUNG **Pia Fischer, Yoga-und Meditationslehrerin, KleinTechnique
Lehrerin**

ANMELDUNG **Yogastudio Luzern - <https://www.yogastudio.ch/workshops/>**

Im Yoga bewegen wir uns andauernd - das scheint uns selbstverständlich. Schwieriger ist es, zu spüren oder zu erkennen, was eine Bewegung ist. Wie und wo entsteht sie, wie fließt sie durch den Körper hindurch, wo wird sie vielleicht blockiert und wo hört sie auf? Diese Fragen wollen wir in diesem kurzen Workshop erforschen. Jede Bewegung schafft in uns Verbindungen und lässt uns verbunden, ganz und heil fühlen.

Mit bewussten Verbindungen und dem Wissen um die innere Beziehung der Körperteile können Bewegungen geschmeidiger und ökonomischer, anstrengungsloser und leichter ausgeführt werden.

Wir schauen uns vor allem unsere Verbindung zur Erde und zum Raum an und erspüren die Verbindungen innerhalb unseres Körpers.

Du erfährst einen Einblick in die Theorie und wir üben einen Ablauf für eine Yogapraxis, die Du dann zu Hause in Deinen Alltag integrieren kannst.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

„Die erstaunliche Struktur unseres Körpers und die enorme Anzahl von Handlungen, die er auszuführen vermag, gehören zu den grössten Wundern des Lebens. Jede Bewegungsphase, jede noch so kleine Gewichtsverlagerung, jede einzelne Geste eines beliebigen Körperteils enthüllt etwas von unserem Inneren.“

Rudolf von Laban