

somatischer yoga

BASIS

3. - 5. November 2017

im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

www.somatic-yoga.ch
mail@somatic-yoga.ch

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance
Kurskosten	Fr. 300.-, inbegriffen sind ausführliche Kursunterlagen
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 280.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 240.- / Person
Inbegriffen	Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad/Toilette, Fr. 360.- / Person 2 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks, 4 gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen.

Programm

Freitag	ankommen bis 15 Uhr	
	15.30 - 18.00 Uhr	somatischer Yoga- Einführung ins Thema, somatische Yogapraxis , anschliessend Abendessen
	20.00 - 20.45 Uhr	Entspannung, Bewegungsmeditation
Samstag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
	16.30 - 18.30 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet

Im somatischen Yoga verbinden sich östliche Yoga Traditionen mit westlichen somatischen Methoden (z.B. verkörperte Anatomie, Body Mind Centering, Bartenieff Bewegungsstudien, Feldenkrais, Klein Technique oder authentic movement). Der Körper (Soma) wird im somatischen Yoga von innen erlebt und nicht von aussen angeschaut und gestaltet als wäre er ein Objekt, das in eine möglichst ideale Form gebracht werden muss. Im somatischen Yoga stärken wir die Wahrnehmungsfähigkeit zu uns selbst und schaffen dadurch Vertrauen in unser Körpererleben. Wir spüren, verbinden, integrieren, erkennen und nehmen uns auf einer tiefen Ebene wahr. Im somatischen Yoga findet der Körper im Asana seinen ihm angemessenen Ausdruck. Die Asanaform wächst vom Innen ins Aussen.