



somatischer yoga intensiv
für YogalehrerInnen und Yogapraktizierende

fokus faszien

9. - 11. November 2018

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. 390.- Mitglied ys; 440.- Nichtmitglied / inklusive ausführliche Kursunterlagen
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 280.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 240.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad/Toilette, Fr. 360.- / Person
Inbegriffen	2 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks,, 4 gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen.

Programm

Freitag	ankommen bis 15 Uhr 15.30 - 16.30 Uhr 16.30 - 17.00 Uhr 17.00 - 19.00 Uhr	somatischer Yoga - Fokus Faszien- Einführung ins Thema Tee und Kuchen Faszien - Yogapraxis, anschliessend Abendessen
Samstag	08.00 - 08.30 Uhr 08.40 - 10.00 Uhr 12.00 - 14.30 Uhr 16.30 - 19.00 Uhr 20.30 - 21.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation Faszien - Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet Faszien - Yogapraxis, anschliessend Tee und Kuchen Faszien - Yogapraxis - anschliessend Abendessen Wahrnehmungsübung
Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr 08.40 - 10.00 Uhr 12.00 - 14.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation Faszien - Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet Faszien - Yogapraxis, anschliessend Tee und Kuchen

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. Dieser Kurs ist für Interessierte, die ein Wochenende lang in den somatischen Yoga eintauchen wollen. Er eignet sich für Yogalehrerinnen und Yogalehrer, die diese Methode kennen lernen wollen. Willkommen sind auch alle Yogainteressierte, die seit mehreren Jahren Yoga praktizieren.