



**somatischer yoga**

**yoga als verkörperte anatomie**

**2. - 4. November 2018**

**im Ayurveda Hotel Bären in Brienz**

**[www.somatic-yoga.ch](http://www.somatic-yoga.ch)  
[mail@somatic-yoga.ch](mailto: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 Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad/Toilette, Fr. 360.- / Person
Inbegriffen	2 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks, 4 gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen.

Freitag	ankommen bis 15 Uhr 15.30 - 18.00 Uhr verkörperte Anatomie - 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 verkörperte Anatomie - Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet 16.30 - 18.30 Uhr verkörperte Anatomie - anschliessend Abendessen
Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation 08.40 - 10.00 Uhr verkörperte Anatomie - anschliessend Frühstücksbuffet

Im somatischen Yoga verbinden sich östliche Yoga Traditionen mit westlichen somatischen Methoden (z.B. verkörperte Anatomie, Body Mind Centering, Feldenkrais, oder authentic movement). Der Körper (Soma) wird von innen erlebt und nicht von aussen angeschaut und gestaltet als wäre er ein Objekt, das in eine 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. Verkörperte Anatomie ermöglicht ein Verständnis der uns innewohnenden Prozesse, erklärt natürliche Beziehungen und Verbindungen innerhalb des Körpers und unterstützt unser intuitives Wissen über organische Bewegungsabläufe. Das Wissen um die inneren Vorgänge fördert unser Verständnis der äusseren Asanaform. In diesem Workshop erleben wir Anatomie über das sehen und berühren und lernen, wie wir Asanas dadurch organischer und korrekter von innen nach aussen formen können.