

PIA FISCHER
SOMATIC YOGA

mail@somatic-yoga.ch

www.somatic-yoga.ch



BRIENZERSEE



FERIENKURSE
WEITERBILDUNGEN



PROGRAMM 2017

NEWSLETTER



Liebe Yoga Interessierte

Endlich! Vereinzelt Vogelgezwitscher, wärmende Sonnenstrahlen, mehr Tageslicht, der Frühling naht!

Ich beschäftige mich bereits seit Wochen mit dem Programm vom nächsten Jahr, lasse meine Inspiration in alle Richtungen sich ausdehnen, bin begeistert von Ideen, um sie am nächsten Tag für andere wieder zu verwerfen und stelle immer wieder fest, wie bereichernd meine Arbeit ist, wie sehr ich doch meinen Interessen folgen darf.

"Somatics" sind Methoden, die auf dem Körperlichen basieren und aus der Erfahrung kommen, aus der Intuition, dem inneren Wissen des Körpers, und nicht von Körperarbeit, wo jemand an dir von aussen arbeitet und wo du selber völlig passiv bleibst." Amy Matthews

An dieser Stelle möchte ich daher auch einmal den treuen KursbesucherInnen danken, die Jahr für Jahr nach Brienz fahren und sich auf Neues und Unbekanntes einlassen. Ohne euch wäre meine Arbeit nicht möglich!

Weil für den Fasziengkurs an Pfingsten bereits jetzt viele Anmeldungen eingetroffen sind, habe ich mich entschieden, anstatt des Yoga und Ayurveda Kurses einen zweiten Fasziengkurs an Auffahrt anzubieten. Da einige Teilnehmerinnen vom Pfingstkurs zur Auffahrt gewechselt haben, gibt es jetzt in beiden Kursen noch freie Plätze. Falls ihr Interesse habt, mehr über Faszien und Yin Yoga zu erfahren - und das aus einer somatischen Sicht - dann meldet euch bald!

Wir werden uns theoretisch mit den Faszien und ihrer Funktion beschäftigen, uns die Qualität der Faszien mit Hilfe von elastischen Bändern bewusst machen und diese Erfahrung in die verschiedenen Yogastellungen hinein führen.

In diesem Jahr wird also kein Yoga und Ayurveda Kurs stattfinden, trotzdem ist es wie immer möglich, in der freien Zeit zwischen Frühstück und Abendlektion eine ayurvedische Behandlung zu geniessen.

Die Wiederholung des Silvester Retreats ist noch immer nicht fest, definitiv werde ich den Retreat im Mai organisieren. Ihr findet aber trotzdem am Schluss des Newsletters doch schon eine - provisorische - Ankündigung! (Preise und Programm provisorisch) Falls der Retreat durchgeführt wird, wäre hier also schon einmal ein Überblick über das Programm!

Falls jemand in Zürich oder Solothurn von einem Raum weiss, der für ein Wochenende zu mieten wäre, dann lasst mich das bitte wissen. Gerne würde ich auch an einigen Wochenenden kleinere Portionen des somatischen Yoga vermitteln, um denjenigen eine Möglichkeit, somatischen Yoga kennen zu lernen, die sich nicht vier Tage am Stück frei nehmen können.

Herzlich

Pia



Pia Fischer

yoga-niketan.ch

somatic-yoga.ch

contact@yoga-niketan.ch

mail@somatic-yoga.ch

Newsletter

[www.somatic-yoga.ch/](http://www.somatic-yoga.ch/newsletter)

[newsletter](http://www.somatic-yoga.ch/newsletter)

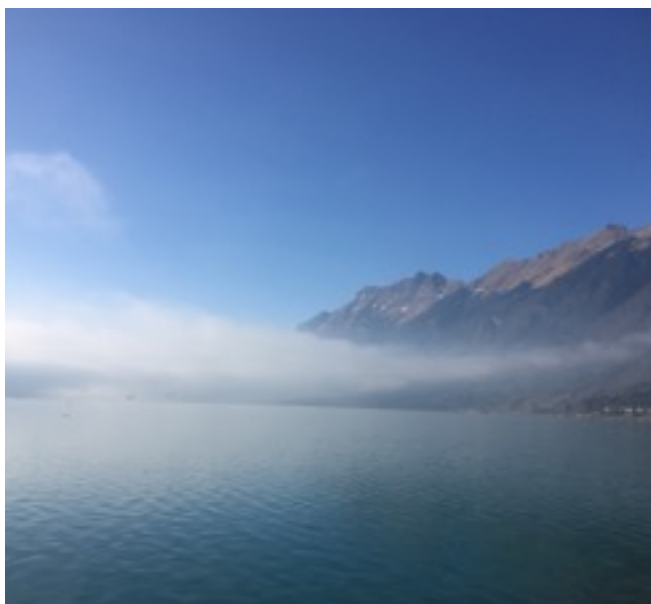
Flyer

[www.somatic-yoga.ch/](http://www.somatic-yoga.ch/Programme)

[Programme](http://www.somatic-yoga.ch/Programme)

Wissen ist nicht dasselbe wie Information. Wahres Wissen verlangt, dass die Informationen persönlich erfahren und verkörpert wurden. Peggy Hackney





somatischer yoga yin yoga - faszienyoga

Auffahrt
25. - 28. Mai 2017
im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Performance	
Kurskosten	Fr. 360.-, (inklusive ausführliche Kursunterlagen)	
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 420.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Etagedusche / Toilette, Bergsicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad /Toilette, Fr. 540.- /Person	
Inbegriffen	3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum, 4gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen	
Donnerstag	ankommen bis 16.00 Uhr. 16.30 - 18.50 Uhr	Einführung in Faszien Yoga und Yin Yoga - Faszien Yogapraxis, anschliessend Abendessen
	20.45 - 21.30 Uhr	Bewegungsmeditation
Freitag und	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
Samstag	08.15 - 10.00 Uhr	Faszien / Yin Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet
	17.30 - 18.50 Uhr	Faszien / Yin Yogapraxis, anschliessend Abendessen
Samstag	20.45 - 21.30 Uhr	Entspannung / Meditation
Sonntag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Faszien / Yin Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet

Faszien (Bindegewebe) sind das Netzwerk aus faserigem Gewebe, das den Körper in jede Richtung durchzieht. Sie verbinden alle körperlichen Strukturen und bilden zahlreiche Hüllen, Taschen, Beutel und Stränge. Faszien haben eine hohe Zugspannung und ermöglichen mühelos gleitende Bewegungen und Bewegungsfreiheit der Gelenke. Das Bindegewebe ist anpassungsfähig und gibt dem Körper seine Form: Es reagiert auf wiederkehrende Dehn- und Bewegungsbelastungen, indem es seine Länge, Stärke und Gleitfähigkeit verändert. Wenn wir uns bewegen, beeinflusst das nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien.

Faszien Yoga besteht aus sanften Dehnungen, fliessenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers. Die Stellungen werden länger gehalten als bei aktiven, dynamischen Yoga Stilen. Die Faszien, welche Knochen, Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Nerven umhüllen und in Faszienbahnen angeordnet sind, werden durch diesen passiven Yogastil sanft gedehnt und mit Energie, Kraft und Geschmeidigkeit durchflutet. Wollen wir also im Yoga mit unseren Faszien in Kontakt treten, machen wir das am besten mit Yin Yoga. Yin Yoga erreicht Yin Gewebe; die Faszien, Sehnen und Bänder, währenddem Yang Yoga wie Power Yoga eher Yang Gewebe, die Muskeln erreicht.

Wir lassen in der Stellung bewusst los, die Muskelfasern entspannen. Dort, wo wir die Dehnung spüren, wenn die Muskeln entspannt sind, dort sind die Faszien. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach innen, werden ruhig und still und lassen den Körper in die Stellungen hinein sinken und schmelzen. Wir vertrauen im atmen auf die wirkende Kraft des Seins.



somatischer yoga

Yin Yoga - Faszienyoga

**Pfingsten 2. - 5. Juni 2017
im Ayurveda Hotel Bären in Brienz**

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

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-, (inklusive ausführliche Kursunterlagen)
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 420.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Etagedusche / Toilette, Bergsicht, Fr. 360.- / Person
Inbegriffen	Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad / Toilette, Fr. 540.- / Person 3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum, 4gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen

Freitag	ankommen bis 16.00 Uhr. 16.30 - 18.50 Uhr	Einführung in Faszien Yoga - Faszien Yogapraxis, anschliessend Abendessen
	20.45 - 21.30 Uhr	Bewegungsmeditation
Samstag und Pfnstgsonntag	07.30 - 08.00 Uhr 08.15 - 10.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation Faszien Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet
	17.30 - 18.50 Uhr	Faszien Yogapraxis, anschliessend Abendessen
Pfingstsonntag	20.45 - 21.30 Uhr	Entspannung / Meditation
Pfingstmontag	07.30 - 08.00 Uhr 08.15 - 10.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation Faszien Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet

Faszien (Bindegewebe) sind das Netzwerk aus faserigem Kollagengewebe, das den Körper in jede denkbare Richtung durchzieht. Faszien verbinden alle körperlichen Strukturen und bilden zahlreiche Hüllen, Taschen, Beutel und Stränge. Faszien haben eine hohe Zugspannung und ermöglichen mühelos gleitende Bewegungen und Bewegungsfreiheit der Gelenke in alle möglichen Richtungen. Das Bindegewebe ist anpassungsfähig und gibt dem Körper seine Form: Es reagiert auf wiederkehrende Dehn- und Bewegungsbelastungen, indem es seine Länge, Stärke und Gleitfähigkeit verändert.

Wenn wir uns bewegen, beeinflusst das nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien.

Faszien Yoga besteht aus sanften Dehnungen, fliessenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers. Faszien Yoga ist ein eher passiver Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden als bei den aktiven, dynamischen Yoga Stilen. Wir lassen in der Stellung bewusst los, die Muskelfasern entspannen. Dort, wo wir die Dehnung spüren, wenn die Muskeln entspannt sind, dort sind die Faszien. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach innen, werden ruhig und still und lassen den Körper in die Stellungen hinein sinken und schmelzen. Wir lassen los, entspannen die Muskeln, und vertrauen im atmen auf die wirkende Kraft des Seins. Die Faszien, welche Knochen, Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Nerven umhüllen und in Faszienbahnen angeordnet sind, werden durch diesen passiven Yogastil sanft gedehnt und mit Energie, Kraft und Geschmeidigkeit durchflutet.



somatischer yoga

BASIS

3. - 5. November 2017

im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

www.somatic-yoga.ch

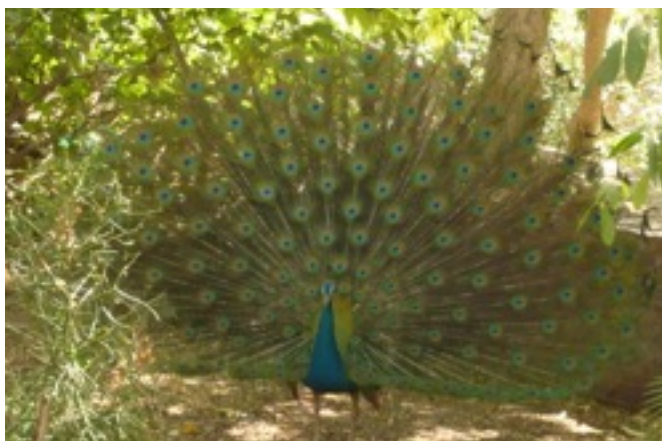
mail@somatic-yoga.ch

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, Etagendusche / 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
Samstag	20.00 - 20.45 Uhr	Entspannung, Bewegungsmeditation
	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
Sonntag	16.30 - 18.30 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
	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.



somatischer yoga intensiv

für YogalehrerInnen und Yogapraktizierende

10. - 12. November 2017
im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

www.somatic-yoga.ch
info@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	somatischer Yoga - Einführung ins Thema
	16.30 - 17.00 Uhr	Tee und Kuchen
Samstag	17.00 - 19.00 Uhr	somatische Yogapraxis, anschliessend Abendessen
	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
	12.00 - 14.30 Uhr	somatische Yogapraxis, anschliessend Tee und Kuchen
	16.30 - 19.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
Sonntag	20.30 - 21.00 Uhr	Wahrnehmungsübung
	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
	12.00 - 14.30 Uhr	somatische 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.

Retreat - Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga, Meditation und Ayurveda

28. Dezember 2017 - 1. Januar 2018
Ayurveda Hotel Bären in Brienz

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



DIESER KURS IST ERST PROVISORISCH GEPLANT!

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 790.- / Person Einzelzimmer, Etagendusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 720.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad / Toilette, Fr. 950.- / Person
Inbegriffen	4 Übernachtungen, 3 x Frühstücksbuffet, 1 Neujahrsbrunch, Tee, Mineral Snacks und Kuchen, 3 x 4gängiges indisches / ayurvedisches Abendessen, Silvesterbuffet, Service, Taxen, MwSt - 1 ayurvedische Massage à 45 Minuten (Marmamassage, Abhyanga Massage oder Kopf-, Rücken-, Nackenmassage) und 1 ayurvedische Massage à 60 Minuten (Konsultation + Abhyanga oder Abhyanga + Svedana oder Abhyanga + Kizhi)
Marmamassage	stimuliert Marma Vital Punkte und Ayurveda Meridiane, fördert Energiefluss
Abhyanga Massage	klassische ayurvedische Ölmassage zur Entspannung und Erfrischung
Svedhana	ayurvedische Sauna, fördert Ausscheidung von Giften
Kizhi	Kräuterstempel Massage, fördert Beweglichkeit in Gelenken und steigert die Lebensenergie In diesen Tagen nehmen wir uns Zeit für uns.

Meditationsübungen bringen uns in die Ruhe und Stille, Entspannungsübungen lenken unser Bewusstsein ganz nach innen und helfen uns, Körper und Geist loszulassen und zu entspannen. Yoga macht unseren Körper weich und geschmeidig, die ayurvedischen Behandlungen bringen uns sanft ins Gleichgewicht, das leckere ayurvedische Essen verwöhnt unsere Gaumen und schenkt uns sinnlich festliche Momente. Es gibt Zeit für Erholung und Entspannung, Zeit für Gespräche, zum Bücher lesen. Zeit für Spaziergänge. Zeit zum sitzen, staunen, lachen, schweigen. Es gibt Zeiten zum innehalten und zulassen, Zeiten zum aktivem dehnen, beugen, ziehen und strecken. Wir feiern die langen Nächte und die kurzen Tage, wir schenken uns diese Zeit an diesem wunderschönen Ort.

Donnerstag	allgemein ankommen bis 14.00 Uhr	
	15.30- 18.15 Uhr	Yoga - beruhigende und entspannende Übungen, Teepause, Bewegungsmeditation, anschl. Abendessen
Freitag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
und Samstag	08.40 - 10.00 Uhr	Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	17.15 - 18.15 Uhr	Yoga, anschliessend Abendessen; 20.30 - 21.00 Uhr Bewegungsmeditation / Entspannungsübung
Silvester	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
	08.40 - 10.00 Uhr	Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	17.30 - 18.30 Uhr	Yoga 19.00 Uhr Silvesterbuffet - Vorspeisen und Hauptspeisen
	21.00 Uhr	Gehmeditation 21.30 Uhr Dessertbuffet
	23.00 Uhr	Meditation und Entspannung 24.00 Uhr Anstossen aufs neue Jahr
Neujahr	9.00 - 09.30 Uhr	Gehmeditation - Teepause 10.00 - 11.00 Uhr Yoga - anschliessend Neujahrsbrunch