



SOMATIC YOGA

PFINGSTEN 5. - 9. JUNI 2025
AUF SCHLOSS VELLEUXON - FRANKREICH

CONTEMPLATIVE YOGA FLOWS

- Kursleitung** Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin für KleinTechnique, Therapeutin, Tanz, Butoh
- Kurskosten** SFR 360.- , inbegriffen sind sämtliche Unterrichtsstunden und die Kursunterlagen als PDF
- Information** Pia Fischer - mail@somatic-yoga.ch - +4179 361 48 45
- Kost + Logis** Etagen WC und Duschen - die meisten Zimmer haben eine Lavabo!.
im Doppelzimmer (DZ sind gross) SFR 408.- / Person
im Einzelzimmer (nur wenige verfügbar) / SFR 468.- / Person
im Einzelzimmer unter dem Dach SFR 416.- / Person
- Inbegriffen** 4 Übernachtungen mit ausgiebigem Brunch - Zvieri süss oder salzig - vegetarisches Abendessen aus regionalen und biologischen Produkten - Tee, Kaffee, frisches Quellwasser und Früchte stehen den ganzen Tag zur Verfügung!
- Abholdienst** Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, kann sich für SFR 50 pro Fahrt in Vesoul (nicht in Besancon) abholen lassen (bei 3 Teilnehmer*innen pro Auto macht das knapp SFR 20. pro Person) - Vielleicht ergeben sich Fahrgemeinschaften - ich werde mit der Bestätigung darauf hinweisen und die Interessent*innen verbinden!

Kursplan

Donnerstag	Anreise bis 15.00 Uhr 15.30 Uhr 16.45 - 18.45 Uhr	früher ist jederzeit möglich! Zvieri Somatische Yogapraxis - Contemplative Yoga Flow
Freitag	08.00 - 10.15 Uhr	Somatische Yogapraxis
Samstag	15.30 Uhr	Zvieri
und Sonntag	16.30 - 18.00 Uhr 18.15 - 18.45 Uhr	Somatische Yogapraxis - Contemplative Yoga Flow Meditation und/oder Entspannungsübung
Pfingstmontag	08.00 - 09.30 Uhr	Somatische Yogapraxis anschliessend Brunch

Contemplative Yoga Flows

Contemplative Yoga Flows habe ich aus der Contemplative Dance Practice für Yoga abgeleitet. Contemplative Yoga Dance wurde von Barbara Dilley entwickelt. Es ist eine Methode, die Bewegung und Meditation zusammen bringt. Bei den Somatic Yoga Flows sind die Matten im Kreis angeordnet, damit ein übendes und bezeugendes Feld entsteht. Der Flow beginnt mit einer Meditation in Stille (auf dem Stuhl oder der Matte). Du bist frei, Deine Meditationsform zu wählen. Darauf folgt eine Phase der persönlichen Achtsamkeitspraxis - Du machst im Prinzip genau das, was Du im Moment brauchst - liegen, Atemübungen, Sonnengrüsse, dehnen, räkeln, gehen etc. Dann beginnt die Phase des angeleiteten Yogaflows, der meistens zwischen 30 und 60 Minuten dauert. Der Flow wird mit einem Nachspüren in Stille abgeschlossen. In den Morgenlektionen üben wir bestimmte Stellungen aus dem Flow ein, damit wir dann den Flow am Nachmittag möglichst ohne Stress und Unterbrechung praktizieren können. Sequenzen mit Atem und Wahrnehmungsübungen werden integriert werden.

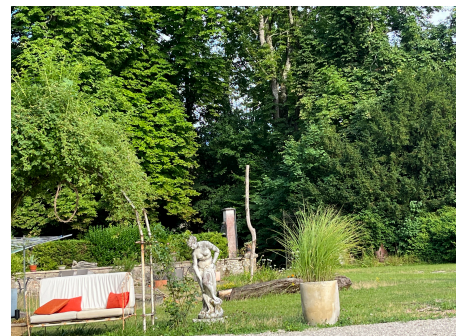
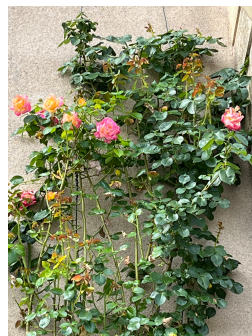
Allgemeine Informationen

Vellexon ist ein kleines Dorf in Frankreich mit 450 Einwohnern. Es gehört zur Region Bourgogne-Franche-Comté im Département Haute-Saône. Von Basel aus erreicht man Vellexon mit dem Auto in gut zwei Stunden. Bitte Fahrgemeinschaften bilden!!

Vellexon ist auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut via Vesoul erreichbar! Es ist möglich, vom Bahnhof Vesoul abgeholt zu werden.

Alle Zimmer sind sehr stilvoll und einzigartig eingerichtet! Das Schloss ist umgeben von einem traumhaften Park mit vielen verträumten Plätzchen zum Lesen, Träumen, Plaudern oder einfach zum Sein! Es gibt Liegestühle, kleine und grosse Tische, eine gedeckte Lounge, eine Feuerstelle etc Natürlich darfst du gerne durch den Park streifen und die wunderbare Schlossumgebung auf Spaziergängen erkunden! Es stehen Fahrräder zur Verfügung und der Fluss Saône ist vielleicht schon warm genug für ein erfrischendes Bad!

<http://www.schloss-vellexon.ch/>



VERBINDLICHE ANMELDUNG



An Pia Fischer, Hauptstrasse 22, 4514 Lommiswil - mail@somatic-yoga.ch

Somatic Yoga im Schloss Vellexon in Vellexon vom 5. - 9. Juni 2025

Name:

Vorname:

Email:

Telefonnummer:

Bevorzugte Unterbringung:

Einzelzimmer (beschränkte Anzahl) im ersten Stock	SFR 444.-	<input type="radio"/>
Doppelzimmer	SFR 388.-	<input type="radio"/>
Einzelzimmer klein im Dachgeschoss	SFR 396.-	<input type="radio"/>

Datum:

Unterschrift:

