

PIA FISCHER
SOMATIC YOGA

mail@somatic-yoga.ch

www.somatic-yoga.ch



YOGA UND AYURVEDA
YOGA UND WANDERN



YOGA SILVESTER -
NEUJAHR RETREAT



AUSSCHAU 2017

NEWSLETTER



Liebe Yoga Interessierte

Was berührt mich im Leben? Was erreicht mich so tief, dass Freude, Begeisterung und Inspiration erwachen? Wie erreiche ich dieses Sein, wie komme ich zu mir, wie finde ich mich authentisch im Jetzt? Und wie bleibe oder werde ich mit diesem Gefühl meines Seins, meiner wahren Selbständigkeit und Autonomie gleichzeitig verbunden mit den anderen?

Seit Jahren beschäftigt mich die Frage nach diesem Spannungsfeld zwischen unserem persönlichen „sein“ und dem performativen Charakter unserer Selbstdarstellung im familiären, beruflichen und sozialen Umfeld.

Das Erste und Fundamentalste, womit ein Mensch seine Erfahrungen und Absichten ausdrückt, ist Bewegung. Sie ist eine der Sprachen des Menschen und als solche muss sie bewusst erobert werden.
Irmgard Bartenieff

Die Auseinandersetzung mit diesem Thema hat meinen Weg und meinen Prozess immer wieder bestimmt und weiter geführt. Ich forsche und lebe damit vor allem auf der Ebene des Alltags, den Beziehungen. Das beeinflusst natürlich direkt meinen Yoga, meinen Tanz, die Therapie.

Wie lebe ich meinen Alltag authentisch, wie zeige ich mich in Beziehungen? Wie sehe ich mich selber? Spüre ich mich von innen heraus? Strahlt mein Sein von hier nach aussen? Oder sehe ich mich von aussen und zwänge mich in eine Form, eine Darstellung von dem, was ich glaube, was andere von mir gerne sehen möchten.

Ehrlich gesagt bewege ich mich andauernd zwischen diesem Sein und Darstellen hin und her und versuche, mein Bewusstsein und meine Achtsamkeit zu schärfen, um mehr und mehr aus dem Sein handeln zu können.

Seit ich mich mit somatischen Methoden auseinandersetze und sie im Alltag und im Yoga erforsche, finde ich einen neuen Bezug zu meinem eigenen Körper, erfahre ihn vielfältig, wandelbar, eigenwillig, wahrnehmend und „denkend“. Ich vertraue ihm mehr und lasse ihn sich nach aussen gestalten und formen.

Somatischer Yoga unterstützt und ermöglicht diesen Prozess, indem wir unsere grundsätzlichen Körperverbindungen und die ursprüngliche Bewegungsentwicklung kennen lernen und sie als Basis für unsere Bewegung nehmen. Somatische Prinzipien erleichtern unser Körperverständnis und ermöglichen uns, diese Grundsätze auf andere Lebensbereiche zu übertragen.

Die ersten Kurse in Brienz gehören bereits der Vergangenheit an. Wunderbare Erinnerungen, Begegnungen und Momente, die sich während den Yogazeiten und zwischendurch bei den Mahlzeiten ergeben haben, bleiben mir unvergesslich!

Weiter unten sind die Informationen für die weiteren Kurse in Brienz. Bereits gibt es auch ein Programm für 2017! An Auffahrt findet im 2017 der Yoga und Ayurveda Kurs statt, der sonst immer im November war. Dafür gibt es im November 2017 zwei somatische Kurse. Der erste gibt eine Einführung in den somatischen Yoga, der andere ist für Yogalehrerinnen und Menschen, die schon länger Yoga praktizieren.

Im Moment ist meine neue Webseite im Entstehen. Weiterhin ist die alte aber online! Die neue Emailadresse ist ab sofort gültig!

Euch allen eine wunderbare Zeit!

Pia

Pia Fischer

yoga-niketan.ch

mail@omatic-yoga.ch



Was könnte das sein?

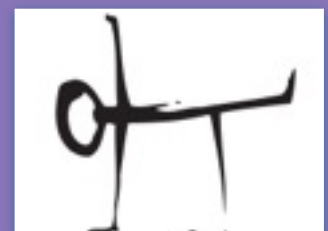


Newsletter herunter

laden: http://www.yoga-niketan.ch/yoga/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=31

Flyer herunter

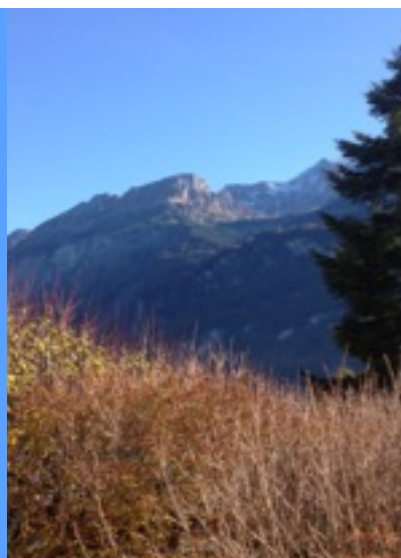
laden :http://www.yoga-niketan.ch/yoga/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=26



yoga und wandern

9. - 15. Oktober 2016
im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

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



Kurskosten	Fr. 550.- bei Bezahlung bis 31. Juli Fr. 450.-
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 790.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 680.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche / Bad / Toilette, Fr. 1020.- / Person
Inbegriffen	6 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum, 4gängiges indisches / ayurvedisches Abendessen, Service, Taxen, MwSt

Während der ganzen Woche besteht die Möglichkeit, ayurvedische Behandlungen zu buchen. Diese bekommen wir mit 10 % Rabatt. Bitte direkt im Hotel bezahlen.

In dieser Woche wollen wir regelmässig Yoga üben, meditieren und uns in der Natur bewusst bewegen. Den Vormittag beginnen wir im Schweigen mit einer geführten Geh- oder Sitzmeditation. Die anschliessende Yogastunde aktiviert uns für den Tag. Die Yogastunden vor dem Abendessen sind entspannend und regenerierend. Nach dem Abendessen treffen wir uns ein paar Mal für eine entspannende Bewegungsmeditation oder eine geführte Entspannungsübung. Die vorgeschlagenen Wanderungen sind natürlich freiwillig, wer lieber alleine loszieht, darf das gerne tun. Die Achtsamkeitswanderungen sind kürzere Wege, die wir teilweise im Schweigen gehen. Am Anfang und während der Wanderung gibt es gedankliche Impulse in Form von Texten, die ich vorlese. Auf dem Rückweg der Achtsamkeit - Wanderungen können wir uns wieder austauschen oder nach Wunsch im Schweigen bleiben. Die Kosten für Schiff (Giessbachfälle), Bus Schweibenalp - Brienz, Bus (Brienz - Axalp retour), und Schiff (Ringgenberg - Brienz) müssen individuell bezahlt werden.

Sonntag	ankommen bis 14.00 Uhr 16.00 - 18.15 Uhr Yoga, Entspannung, anschliessend Abendessen 21.00 - 21.30 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung
Montag	08.00 - 10.00 Uhr Meditation und Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet 12.00 - 17.00 Uhr Achtsamkeitswanderung - Giessbachfälle - Schweibenalp. Mit Bus oder zu Fuss zurück 18.00 - 19.00 Uhr Yoga, anschliessend Abendessen
Dienstag	07.30 - 09.00 Uhr Meditation, Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet 10.30 - 18.00 Uhr Jakobsweg Brienz - Oberried - Ringgenberg, mit Schiff zurück nach Brienz, ca 5 Std wandern 18.30 Uhr Abendessen
Mittwoch	20.45 - 21.30 Uhr Yoga Nidra - lange Entspannungsübung 08.00 - 10.00 Uhr Meditation und Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet tagsüber frei
Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr Yoga, anschliessend Abendessen 07.30 - 09.00 Uhr Meditation und Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet 10.00 - 17.00 Uhr Axalp - Hinterbergsee - Uf dr Blue - Urserli - Axalp ca 4 Std 18.30 Uhr Abendessen
Freitag	20.30 - 21.30 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung 08.00 - 10.00 Uhr Meditation, Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet tagsüber Nach Wunsch und Laune individuelle Zeit oder Achtsamkeitswanderung 18.30 Uhr Abendessen
Samstag	21.00 - 21.30 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung 08.00 - 10.00 Uhr Meditation und Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet Je nach Wetter wird das Programm umgestellt!

yoga und ayurveda

4. - 6. November 2016

im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

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



Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-, inbegriffen sind ausführliche Kursunterlagen und ein Einzelgespräch zur Yogapraxis
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 370.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 330.- / Person Doppelzimmer, Etagedusche/Toilette, Bergsicht Fr. 330.- /Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad/Toilette, Fr. 450.- / Person
Inbegriffen	2 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks,, ayurvedisches Abendessen. Ayurvedische Massagebehandlung

Programm

Freitag	11.00 – 14.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine am Freitag, Samstag oder Sonntag,
	15.30 – 18.15 Uhr	Ayurveda Yoga – Einführung ins Thema, Vata Dosha, Abendessen
	20.00 – 20.45 Uhr	Bewegungsmeditation
Samstag	08.00 – 08.30 Uhr	geführte Meditation
	08.40 – 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga – Kapha Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 – 15.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine
Sonntag	16.45 – 18.45 Uhr	Ayurveda Yoga – Pitta Dosha, anschliessend Abendessen
	08.00 – 08.30 Uhr	geführte Meditation
	08.40 – 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga – Vata Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 – 14.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine

Ayurveda heisst übersetzt „Wissenschaft des Lebens“. Wir tauchen ein in dieses indische Lebens- und Heilsystem. Ayurveda ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem und zeigt, wie wir Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude erhalten oder wieder erreichen können. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit den drei Hauptenergien Vata, Pitta und Kapha und erforschen deren Qualitäten in Yogastellungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen.



yoga und ayurveda für SeniorInnen

11 - 13. November 2016

im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

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

Kursleitung, Kosten für Kurs und Kost und Logis und das Programm sind gleich wie im Kurs yoga und ayurveda vom 4. - 6. November 2016

Programm:

Freitag	11.00 – 14.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine am Freitag, Samstag oder Sonntag,
	15.30 – 18.15 Uhr	Ayurveda Yoga – Einführung ins Thema, Vata Dosha, Abendessen
	20.00 – 20.45 Uhr	Bewegungsmeditation
Samstag	08.00 – 08.30 Uhr	geführte Meditation
	08.40 – 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga – Kapha Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 – 15.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine
Sonntag	16.45 – 18.45 Uhr	Ayurveda Yoga – Pitta Dosha, anschliessend Abendessen
	08.00 – 08.30 Uhr	geführte Meditation
	08.40 – 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga – Vata Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 – 14.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine

Ayurveda heisst übersetzt „Wissenschaft des Lebens“. An diesem Wochenende tauchen wir ein in dieses indische Lebens- und Heilsystem. Ayurveda ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem und zeigt, wie wir Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude erhalten oder wieder erreichen können. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit den drei Hauptenergien Vata, Pitta und Kapha und erforschen deren Qualitäten in verschiedenen Yogastellungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen. Eine ayurvedische Massage und ein kurzes Einzelgespräch zur individuellen Yogapraxis sind im Preis inbegriffen.

Dieser Kurs ist offen für Menschen über 60, die alles ein bisschen sanfter und langsamer angehen wollen. Für Menschen, die bestimmte Stellungen vereinfachen, ihren speziellen Bedürfnissen anpassen und unter kundiger Leitung individuelle Lösungen suchen wollen.

Ich habe fast dreissig Jahre Erfahrung als Körpertherapeutin und Yogalehrerin und habe während dieser Zeit fortlaufend Aus- und Weiterbildungen auf dem Gebiet der somatischen und integrativen Körpertherapien besucht.

Retreat - Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga, Meditation und Ayurveda

28. Dezember 2016 - 1. Januar 2017

Ayurveda Hotel Bären in Brienz

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



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, Etagedusche / 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.

Programm

Mittwoch	allgemein ankommen bis 12.00 Uhr, ausser Sie haben heute eine Massage
	11.00 und 12.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag
	15.00 – 17.30 Uhr Yoga - beruhigende und entspannende Übungen
	18.00 Uhr Abendessen
	20.30 – 21.15 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung
Donnerstag und Freitag	08.00 – 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
	08.40 - 10.00 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 15.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag
	17.00 – 18.15 Uhr Yoga, anschliessend Abendessen
	20.30 – 21.00 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung
Silvester	08.00 – 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
	08.40 - 10.00 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 14.00 Uhr ayurvedische Massagebehandlungen – individuelle Termine von Mittwoch bis Sonntag
	17.00 - 18.10 Uhr Yoga
	18.30 Uhr Silvesterbuffet - Vorspeisen und Hauptspeisen
	20.30 Uhr Gehmeditation
	21.00 Uhr Dessertbuffet
	23.00 Uhr Meditation und Entspannung
	24.00 Uhr Anstossen aufs neue Jahr
Neujahr	9.00 - 09.30 Uhr Gehmeditation
	09.30 - 10.00 Uhr Teepause
	10.00 - 11.30 Uhr Yoga
	11.30 Uhr Neujahrsbrunch





Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance	
Kurskosten	Fr. 360.-, inbegriffen sind ausführliche Kursunterlagen und ein Einzelgespräch zur Yogapraxis	
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 510- / Person	
	Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 450.- / Person	
	Doppelzimmer, Etagedusche/Toilette, Bergsicht Fr. 450.- /Person	
	Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad/Toilette, Fr. 630.- / Person	
Inbegriffen	3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum, 4gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen, eine ayurvedische Massagebehandlung	
Auffahrt	11.00 - 14.15 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine an Auffahrt, Freitag, Samstag oder Sonntag,
	15.30 - 18.50 Uhr	Ayurveda Yoga - Einführung ins Thema, Vata Dosha, Abendessen
	20.45 - 21.30 Uhr	Entspannung, Bewegungsmeditation
Freitag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga - Kapha Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 15.30 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine
	17.30 - 18.50 Uhr	Ayurveda Yoga - Vata Dosha, anschliessend Abendessen
Samstag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga - Pitta Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet
	11.00 - 15.30 Uhr	ayurvedische Massagebehandlungen - individuelle Termine
	17.30 - 18.50 Uhr	Ayurveda Yoga - Vata Dosha, anschliessend Abendessen
Sonntag	20.45 - 21.30 Uhr	Entspannung, Bewegungsmeditation
	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Ayurveda Yoga - Vata Dosha, anschliessend Frühstücksbuffet

Ayurveda heisst übersetzt „Wissenschaft des Lebens“. Wir tauchen ein in dieses indische Lebens- und Heilsystem. Ayurveda ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem und zeigt, wie wir Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude erhalten oder wieder erreichen können. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit den drei Hauptenergien Vata, Pitta und Kapha und erforschen deren Qualitäten in Yogastellungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen.



somatischer yoga

Faszien - 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	
Inbegriffen	Doppelzimmer, Etagedusche / Toilette, Bergsicht, Fr. 360.- / Person	
	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
Samstag und Pfingstsonntag	20.45 - 21.30 Uhr	Bewegungsmeditation
	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Faszien Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet
Pfingstsonntag	17.30 - 18.50 Uhr	Faszien Yogapraxis, anschliessend Abendessen
	20.45 - 21.30 Uhr	Entspannung / Meditation
Pfingstmontag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	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 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 - 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.



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, 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 - 16.30 Uhr	somatischer Yoga - Einführung ins Thema
	16.30 - 17.00 Uhr	Tee und Kuchen
	17.00 - 19.00 Uhr	somatische Yogapraxis, anschliessend Abendessen
Samstag	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
	20.30 - 21.00 Uhr	Wahrnehmungsübung
Sonntag	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.

Konrad

Wieder ein Tag mit mir selbst und kein Land in Sicht. Ein Chaos. Ich denke zu viel. Ich denke eindeutig zu viel. Was kann ich sonst tun, in einer Welt, die aus nichts anderem als mir besteht und nirgends ein Ausweg? Ein Wunder, dass ich noch nicht verrückt geworden bin. Nun nimm dich mal zusammen und stürze dich nicht wieder in die alte Kiste. Konrad saß am Küchentisch.

Das ganze Leben eine einzige Sackgasse. Er kratzte sich am Kopf und betrachtete seine Füße auf dem Tisch. Schon klar, die Füße gehören nicht auf den Tisch, aber im Moment geht es nicht anders. Die Rückenschmerzen bringen mich um und so ist es wenigstens erträglich.

Warum höre ich nicht endlich auf hier rumzusitzen und zu warten? Es gibt nichts zu warten. Konrad schaute aus dem Fenster zum Schulhof auf der andern Seite der Strasse. Kinder rannten einem Ball hinterher oder kletterten auf einem Gerüst aus Holzbalken und Seilen herum. Warum gehe ich nicht einfach auf diesen Schulhof, hangle mich den Holzbalken entlang und spiele mit den Kindern? Wenn ich einen Job hätte, wäre ich jetzt nicht hier und alles wäre besser.

Der kleine Junge mit den langen braunen Haaren, stand schon eine ganze Weile allein hinten beim Tischtennistisch. Früher gab es keine Tischtennistische auf den Schulhöfen, jedenfalls nicht da, wo er zur Schule gegangen war. Lässig schlenderte der Junge zur Rutschbahn. Die Lässigkeit ist nicht echt, dachte Konrad. Jeder Schritt, jede Bewegung der Schultern schreit doch: "Warum sieht mich denn niemand? Warum will niemand mit mir spielen?" Der Junge trug auffällige Kleider, grüne Hosen, ein gelbes neonfarbenes Kapuzenshirt und rote Turnschuhe. Konrad wusste genau, was sich hinter den verschlossenen Gesichtszügen abspielte. Schrecklich, dachte er. Der Junge hatte sich abgewendet. Die Botschaft dieses leicht gebeugten Rückens. Konrad spürte sie so deutlich, dass er kurz wegschauen musste. „Ich brauche euch nicht. Ich brauche niemanden. Ihr seid alle blöd.“ Der Junge hatte sich wieder umgedreht und stieg die Treppe zur Rutschbahn hoch. Oben standen schon zwei andere. Keiner von beiden schien den überflüssigen Dritten zu beachten.

Gib ihnen Saures. Hau diesen Arschgeigen eins in die Fresse.

Ich werde sterben, dachte Konrad. Die Scheißarbeitslosigkeit macht mich fertig und niemand wird mich vermissen. Habe schon seit gestern nichts mehr gegessen. Kein Appetit und immer dieses Brennen im Bauch.

Der Junge auf dem Spielplatz hatte sich zwischen den beiden andern durchgedrängt, war rückwärts auf den Knien die Rutschbahn hinuntergerutscht und ging nun Richtung Klettergerüst. Er wird auch hier abgewiesen werden, dachte Konrad. Es geht gar nicht anders. Niemand wird mit ihm spielen. Einsamkeit ist eine Krankheit, mit der sich keiner anstecken will. Der Junge blieb unschlüssig zwischen Rutschbahn und Klettergerüst

stehen. Nun weiß er nicht mehr weiter. Konrad stand auf und ging zum Fenster. Er wird diese Einsamkeit nicht überleben. Er muss sich unsichtbar machen, aber dazu trägt er zu auffällige Kleider. Hätte ihn die Mama bloß nicht so auffällig ausstaffiert, dann wäre es einfacher.

Als Konrad mit einem Glas Wasser aus der Küche zurückkam und sich erneut ans Fenster stellte, musste er den Jungen in den grünen Hosen eine Weile suchen. Er saß bei den beiden anderen oben auf der Rutschbahn. Sie plauderten, als wären sie beste Freunde. Konrad trank das Glas in einem Zug leer. Wie kommt das denn? Der Junge in den grünen Hosen gestikulierte und lachte, als würde er etwas Lustiges erzählen. Seltsam, was ist denn nun los? Konrad rieb sein stoppliges Kinn. Habe ich soeben etwas Wichtiges verpasst? fragte er sich und schaute irritiert zu der kleinen Gruppe oben auf der Rutschbahn. Alles sah so leicht und so spielerisch aus, obwohl der Platz eigentlich nicht reichte für drei. Wie kleine Affen in Menschenkleidern kamen sie ihm vor. Schmunzelnd wandte er sich ab und ging zurück zur Küche. Im Vorbeigehen sah er kurz sein Gesicht im Spiegel. Warum lächelt dieses Gesicht?, fragte er sich, - so ohne Grund. Dann nahm er ein Himbeerjoghurt aus dem Kühlschrank und begann genüsslich zu löffeln.

Christoph Schluep, Juni 2016

*Transformation findet durch den Körper statt, nicht von ihm weg. Deshalb hat kein wahrer Meister jemals das Kämpfen gegen den Körper oder das Verlassen des Körpers befürwortet, obwohl ihre kopfgesteuerten Anhänger es oft getan haben.
Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“*