

PIA FISCHER  
SOMATIC YOGA

mail@somatic-yoga.ch

www.somatic-yoga.ch



YOGA UND AYURVEDA  
YOGA UND WANDERN



YOGA SILVESTER -  
NEUJAHR RETREAT



WORKSHOPS 2017

# NEWSLETTER



## Liebe Yoga Interessierte

Ich nehme seit zwei Wochen an einem ausserordentlich spannenden und intensiven Training teil, das mich andauernd mit mir selber konfrontiert, mir meine Muster, meine Widerstände, meine Vorlieben und Ängste vor Augen führt und mich gleichzeitig inspiriert, begeistert, freut und erfüllt. Ich werde ununterbrochen dazu aufgefordert, wahrzunehmen, meine Stimmungen zu spüren, zu schauen, was neben meiner Angst, meinem Widerstand auch noch da ist. Ich nehme die

**Statt zu sagen:  
sitz nicht einfach  
nur da – tu irgend  
etwas, sollten wir  
das Gegenteil  
fordern:  
Tu nicht einfach  
irgendetwas –  
sitz nur da.  
Thich Nhat Hanh**

Pausen nach dem einatmen und dem ausatmen wahr, ich spüre Stimmungen aufsteigen und vergehen, ich lausche nach innen und aussen. Diese ständige Auseinandersetzung mit mir, meinen Stimmungen, Gefühlen und Ängsten kenne ich von den vielen Selbsterfahrungsworkshops und spirituellen Seminaren, die ich seit vielen Jahren immer wieder besuche. Das Training, das ich im Moment mache, ist allerdings dem Namen nach weit von einem spirituellen Seminar entfernt. Ich mache Action Theatre. Ich lerne, immer wieder von neuem den Moment wahrzunehmen, ihn zu spüren und aus ihm zu schöpfen. Kommen unangenehme Gefühle auf, soll ich sie ins Spiel aufnehmen und mich gleichzeitig fragen, was sonst noch da ist, was ich wahrnehmen könnte, ausser diesem oder jenem negativen Gefühl.

Ich lerne gerade sehr viel über mich und das auf eine sehr spielerische Art. Und ich stelle fest, dass das gut ist, dass ich wieder einmal erfahre, dass das spirituelle nicht vom Leben, vom Alltag zu trennen ist. Ich werde also die nächsten zwei Wochen weiterhin jeden Tag durch die verschiedensten Gefühle tanzen, Tönen und reden und versuchen, den Moment wahrzunehmen.

Im September werde ich zukünftige Yogalehrerinnen und Yogalehrern in den somatischen Yoga einführen und sie hoffentlich so davon überzeugen, dass etwas davon in ihre Unterrichtsstunden einfließen wird.

**Im Oktober findet der Kurs Yoga und wandern statt. Da gibt es noch freie Plätze. Auch im Yoga und Ayurveda Kurs Anfang November gibt es noch wenige freie Plätze.**

Bereits steht auch das Programm für 2017! An Auffahrt findet 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! [www.yoga-niketan.ch](http://www.yoga-niketan.ch) / [www.somatic-yoga.ch](http://www.somatic-yoga.ch)  
[contact@yoga-niketan.ch](mailto:contact@yoga-niketan.ch) / [mail@somatic-yoga.ch](mailto:mail@somatic-yoga.ch)

Euch allen eine wunderbare Zeit!

Pia

**Pia Fischer**  
**yoga-niketan.ch**

**somatic-yoga.ch**  
[contact@yoga-niketan.ch](mailto:contact@yoga-niketan.ch)  
[mail@somatic-yoga.ch](mailto:mail@somatic-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](http://www.yoga-niketan.ch/yoga/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=31)

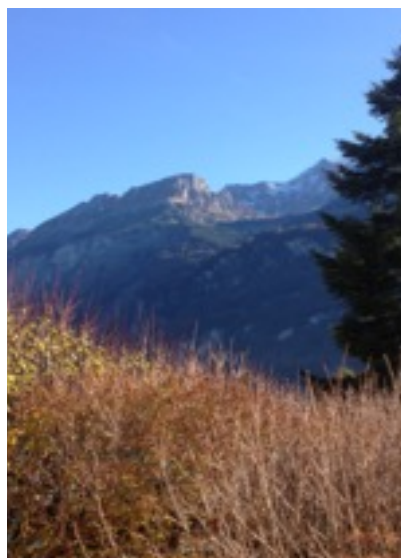
**Flyer herunter laden:** [http://www.yoga-niketan.ch/yoga/index.php?option=com\\_content&task=view&id=12&Itemid=26](http://www.yoga-niketan.ch/yoga/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=26)



# yoga und wandern

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

[www.yoga-niketan.ch](http://www.yoga-niketan.ch)  
[mail@somatic-yoga.ch](mailto:mail@somatic-yoga.ch)



Kurskosten	Fr. 550.-
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 21.00 – 21.30 Uhr	Yoga, Entspannung, anschliessend Abendessen Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung
Montag	08.00 - 10.00 Uhr 12.00 - 17.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr	Meditation und Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet Achtsamkeitswanderung - Giessbachfälle - Schweibenalp. Mit Bus oder zu Fuss zurück Yoga, anschliessend Abendessen
Dienstag	07.30 – 09.00 Uhr 10.30 - 18.00 Uhr 18.30 Uhr	Meditation, Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet Jakobsweg Brienz - Oberried - Ringgenberg, mit Schiff zurück nach Brienz, ca 5 Std wandern Abendessen
Mittwoch	20.45 – 21.30 Uhr 08.00 - 10.00 Uhr tagsüber 17.30 – 19.00 Uhr	Yoga Nidra - lange Entspannungsübung Meditation und Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet frei Yoga, anschliessend Abendessen
Donnerstag	07.30 - 09.00 Uhr 10.00 - 17.00 Uhr 18.30 Uhr	Meditation und Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet Axalp - Hinterbergsee - Uf dr Blue - Urserli - Axalp ca 4 Std Abendessen
Freitag	20.30 – 21.30 Uhr 08.00 – 10.00 Uhr tagsüber 18.30 Uhr	Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung Meditation, Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet Nach Wunsch und Laune individuelle Zeit oder Achtsamkeitswanderung Abendessen
Samstag	21.00 – 21.30 Uhr 08.00 – 10.00 Uhr	Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung Meditation, Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet

# yoga und ayurveda

**4. - 6. November 2016**  
im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

[www.yoga-niketan.ch](http://www.yoga-niketan.ch)  
[mail@somatic-yoga.ch](mailto: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.

# Retreat - Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga, Meditation und Ayurveda

28. Dezember 2016 - 1. Januar 2017

Ayurveda Hotel Bären in Brienz

[www.yoga-niketan.ch](http://www.yoga-niketan.ch)  
[mail@somatic-yoga.ch](mailto: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.

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; 20.30 – 21.15 Uhr Bewegungsmeditation oder Entspannungsübung	18.00 Uhr	Abendessen
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 17.00 - 18.10 Uhr Yoga 18.30 Uhr Silvesterbuffet - Vorspeisen und Hauptspeisen 21.00 Uhr Dessertbuffet 24.00 Uhr Anstossen aufs neue Jahr	20.30 Uhr 23.00 Uhr	Gehmeditation Meditation, Entspannung
Neujahr	9.00 - 09.30 Uhr Gehmeditation 10.00 - 11.30 Uhr Yoga 11.30 Uhr Neujahrsbrunch	09.30 - 10.00 Uhr	Teepause



# Yoga und Ayurveda

## Auffahrt

**25. - 28. Mai 2017**

**im Ayurveda Hotel Bären in Brienz**

**[www.yoga-niketan.ch](http://www.yoga-niketan.ch)**

**[mail@somatic-yoga.ch](mailto: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. 510- / Person	
	Einzelzimmer, Etagendusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 450.- / Person	
	Doppelzimmer, Etagendusche/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](http://www.somatic-yoga.ch)

[mail@somatic-yoga.ch](mailto: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 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	
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 Pfingstsonntag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	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	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**



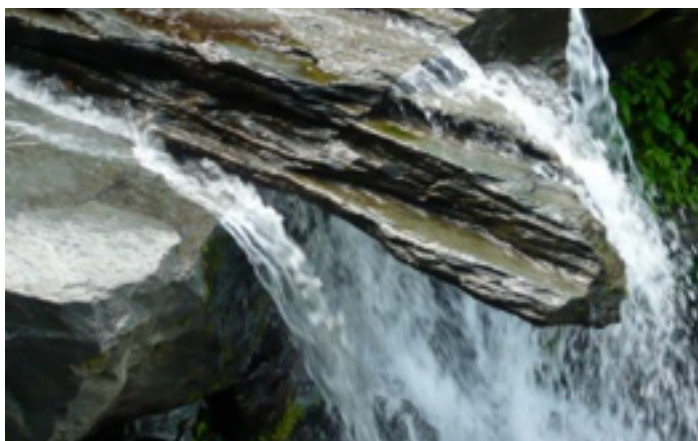
Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Butoh, Performance
Kurskosten	Fr. 300.-, inbegriffen sind ausführliche Kursunterlagen
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 280.- / Person Einzelzimmer, Etagendusche / Toilette, Balkon, Seesicht, 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
	20.00 - 20.45 Uhr	Entspannung, Bewegungsmeditation
Samstag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
	16.30 - 18.30 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
Sonntag	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](http://www.somatic-yoga.ch)

[info@somatic-yoga.ch](mailto: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
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.