

PIA FISCHER
SOMATIC YOGA

mail@somatic-yoga.ch

www.somatic-yoga.ch



BRIENZERSEE



YOGA SILVESTER -
NEUJAHR RETREAT



PROGRAMM 2017

NEWSLETTER



Liebe Yoga Interessierte

Die neue Webseite ist online! www.somatic-yoga.ch!

Ich bin eben vom wunderschönen Brienzersee nach Berlin zurück gekehrt und erinnere mich mit Freude an die spannenden Kursteilnehmerinnen des „Yoga und Ayurveda“ Workshops. Das Wetter hat dieses Jahr nicht so toll mitgespielt wie die letzten beiden Jahre, aber der angekündete Schnee fiel zum Glück erst am Montag. Dieses Jahr fand unser Kurs am selben Wochenende

*Was wir Ich nennen, ist
nur eine Schwingtüre,
die sich bewegt, wenn
wir einatmen und
ausatmen.*

Shunryu Suzuki

wie die Brienzer Kulturnacht statt, was einige Teilnehmerinnen dazu brachte, Ayurveda mit Kultur zu verbinden. Die Erzählungen am Frühstückstisch waren auf jeden Fall spannend!

Vor dem Ayurveda Wochenende habe ich eine Woche lang intensiv mit Susan Klein „Klein technique“ geübt. Die Meisterin kam für eine Woche nach Berlin und ich habe ihre Lektionen mit Begeisterung und Freude richtig in mich hinein geschlürft! Ich konnte vieles, was ich im täglichen Training ansatzweise verstand und ausprobierte jetzt besser integrieren und tiefer verstehen.

Meine Begeisterung für diese Technik ist stetig gewachsen und ich werde jetzt sogar die Ausbildung zur Klein technique Lehrerin beginnen. Da ich im somatischen Yoga gerne Susan's Prinzipien anwende und integriere, macht diese Ausbildung Sinn. Zusätzlich bereitet mir die Aussicht auf weitere intensive Kurse mit ihr sehr viel Freude!

An Silvester führe ich zum ersten Mal einen Yoga-, Ayurveda- und Meditationsretreat im Seehotel Bären durch. Im Arrangement sind auch zwei ayurvedische Behandlungen inbegriffen. Es gibt noch freie Plätze, bitte melde Dich rasch, falls Du an einem ruhigen, besinnlichen Silvester interessiert bist!

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. Und an Pfingsten beschäftigen wir uns somatisch mit den Faszien.

Euch allen eine besinnliche schöne Zeit!

Herzlich

Pia



Pia Fischer

yoga-niketan.ch

somatic-yoga.ch

contact@yoga-niketan.ch

mail@somatic-yoga.ch

Newsletter

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

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

Flyer

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

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



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.

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
Donnerstag und Freitag	08.00 – 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation im Raum
	08.40 - 10.00 Uhr Yoga, anschliessend Frühstücksbuffet
	17.00 – 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
	17.00 - 18.10 Uhr Yoga
	20.30 Uhr Gehmeditation
	23.00 Uhr Meditation und Entspannung
Neujahr	9.00 - 09.30 Uhr Gehmeditation
	10.00 - 11.30 Uhr Yoga
	11.30 Uhr Neujahrsbrunch
	18.00 Uhr Abendessen
	18.30 Uhr Silvesterbuffet - Vorspeisen und Hauptspeisen
	21.00 Uhr Dessertbuffet
	24.00 Uhr Anstossen aufs neue Jahr
	09.30 - 10.00 Uhr Teepause



Yoga und Ayurveda

Auffahrt

25. - 28. Mai 2017

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. 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
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

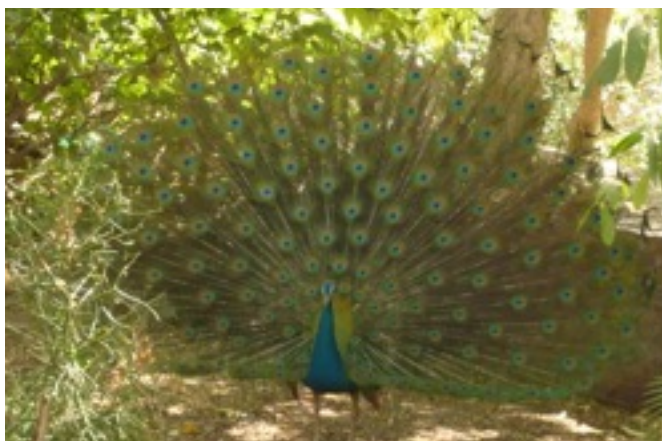
**www.somatic-yoga.ch
mail@somatic-yoga.ch**

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, 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 - 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.