



# SOMATISCHER YOGA AUS DER MITTE KOMMT DIE KRAFT

**1. - 3. NOVEMBER 2019 - ALLERHEILIGEN  
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. 360.-, 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 - 19.00 Uhr	somatischer Yoga- Einführung ins Thema, Kaffeepause, somatische Yogapraxis, anschliessend Abendessen
	20.45 - 21.15 Uhr	Entspannung, Bewegungsmeditation
Samstag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
	16.00 - 19.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen
Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.40 - 10.00 Uhr	somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet
	12.00 - 13.30 Uhr	somatische Yogapraxis

Das Becken ist das Schwerkraft Zentrum des Körpers. Wenn dieser Bereich sich bewegt, muss alles andere folgen. Auch die grössten Muskeln sind um das Becken herum gruppiert. Die Körpermitte ist auch ein energetisches Zentrum. Es gilt als Sitz der Lebensenergie. Das Becken trägt die Wirbelsäule und balanciert den Kopf. Alle anderen Körperteile „hängen“ an der Wirbelsäule! Effizientes Handeln ist möglich, wenn sich das Becken frei bewegen kann und keine überflüssige Spannung trägt. Die „Mitte“ ist kein stabiler Punkt. Um Stabilität zu erzeugen, bewegen wir uns laufend um die gedachte Mitte und passen uns andauernd den aktuellen Gegebenheiten an. Alles ist fortlaufend in Bewegung. Die optimale Mitte ist ein sich bewegendes Punkt. In diesem Workshop erkunden wir diese Mitte und lernen wie wir Yogastellungen effizienter und leichter einnehmen können, wenn wir ein Bewusstsein dafür entwickeln und verkörpern.