

17. FEBRUAR - 23. MÄRZ 2020

MONTAG 09.30 - 10.45 UHR



SOMATISCHER YOGA - YOGA FÜR ALLE

In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen!

Wir üben in dieser sechswöchigen Kursreihe, unseren Körper von innen wahrzunehmen. Wir lernen spielerisch, wie sich der Körper von innen her verbindet und organisiert. Jede Lektion beinhaltet Yogastellungen und Yogaflows, Atemübungen, Nachspürphasen, Wahrnehmungsübungen und kurze Meditationen.

Im somatischen Yoga verbinden sich östliche Yoga Traditionen mit westlichen somatischen Methoden (z.B. verkörperte Anatomie, Body Mind Centering, Klein Technique, Feldenkrais etc.). Der Körper (Soma) wird im somatischen Yoga von innen erlebt, nicht von aussen angeschaut und gestaltet als wäre er ein Objekt, das in eine möglichst ideale Form gebracht werden muss. Wir spüren, verbinden, integrieren, erkennen und nehmen uns auf einer tiefen Ebene wahr.

Kursleitung	Pia Fischer, ehemals Leiterin des Yoga Niketan in Biberist Yoga- und Meditationslehrerin, Tänzerin, Lehrerin für Klein Technique™
Kursdauer	6 Wochen
Informationen und Anmeldung	Pia Fischer: mail@somatic-yoga.ch
Kosten	150.- Fr
Kursort	Bewegungsraum Solothurn, Wengistrasse 27, 4500 Solothurn