

# 18. FEBRUAR - 24. MÄRZ 2020

## DIENSTAG 19.30 - 20.45 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.

<b>Kursleitung</b>	Pia Fischer, ehemals Leiterin des Yoga Niketan in Biberist Yoga- und Meditationslehrerin, Tänzerin, Lehrerin für Klein Technique™
<b>Kursdauer</b>	6 Wochen
<b>Informationen und Anmeldung</b>	Pia Fischer: <a href="mailto:mail@somatic-yoga.ch">mail@somatic-yoga.ch</a>
<b>Kosten</b>	170.- Fr
<b>Kursort</b>	<b>Atelier Yogart</b> , in der Überbauung BINZ 111 im Atelier Nr. 7 an der Uetlibergstrasse 111B in 8045 Zürich. Eingang von der Strasse zurückversetzt im Hof. Gerade aus der breiten Einfahrt entlang nach unten gehen. Das Atelier ist im Sockelgeschoss und von der Strassenebene zugänglich. Velo Parkplätze vor dem Atelier. Tram Nr. 5 oder 13 bis Laubegg; Bus 89 bis Laubegg; Bus 76 bis Zürich/Binz; S 10 bis Zürich/Binz