



# SOMATIC YOGA - WIR DREHEN UND WENDEN UNS WIR FINDEN RAUM UND WEITE

30. OKTOBER - 1. NOVEMBER 2020 IM AYURVEDAHOTEL BAREN IN BRIENZ

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin KleinTechnique, Tanz, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-, inbegriffen sind ausführliche Kursunterlagen als pdf
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 - 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

Die Wirbelsäule ist unsere Mitte, das Rückgrat und unsere bewegliche Achse. Drehungen und Spiralen wirken direkt auf die Wirbelsäule. Sie fördern ihre Beweglichkeit, den Bewegungsradius, die Bewegungsfreiheit und halten die Bandscheiben gleitfähig. Drehungen und Spiralen aktivieren die diagonalen Verbindungen innerhalb unseres Körpers. Sie erlauben uns die volle Bewegung in der Dreidimensionalität, bereiten uns auf komplexe Denkprozesse und zur Handlung vor.

Das Drehen nach links und rechts bringt uns in die Mitte und das Gleichgewicht.

Wir erforschen in diesem Workshop die inneren Verbindungen, die uns das Drehen um eine Achse und das Erfahren von Weite und Raum in der Diagonale ermöglichen. In verschiedenen Asanas wenden wir das Gelernte praktisch an.