



## SOMATIC YOGA - SPIRALEN

19. - 21. MÄRZ 2021 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 vegetarisches Abendessen.

### Programm

Freitag	ankommen bis 15 Uhr, 15.30 - 19.00 Uhr somatischer Yoga- Einführung ins Thema, Kaffeepause, somatische Yogapraxis, anschliessend Abendessen	
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

Im Yoga sprechen wir fast ausschliesslich von Drehungen. Diese Auffassung entspringt einem sehr mechanischen Weltbild. Der Körper ist, wie alles in der Natur, dreidimensional und spiralgig aufgebaut und funktioniert am leichtesten, effizientesten und am gesündesten, wenn er sich „natürlich“ also eben dreidimensional spiralgig bewegt.

Das Spiralprinzip ist ein Prinzip der Sparsamkeit! Behalten wir die Form durch jede Drehung der Spirale aufrecht, brauchen wir am wenigsten Energie!

Wir finden Spiralmuster in unseren Muskeln, in der Art, wie sie sich in einem durchgehenden Netzwerk von Spiralbewegungen um die Knochen winden, das Herz spiralt in und um sich selber. Alle Flüssigkeiten in unserem Körper fliessen in spiralgigen Strömen und reflektieren so Flüsse und Wasserfälle in der Natur!