

SOMATIC YOGA 14. - 16. OKTOBER 2022

WIE SPIRALEN UNS DABEI HELFEN, UNS INNERLICH ZU VERBINDEN UND INS GLEICHGEWICHT ZU KOMMEN



Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Performance	
Kurskosten	Fr. 360.-, (inklusive ausführliche Kursunterlagen)	
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 420.- / Person Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Etagedusche / Toilette, Bergsicht, Fr. 360.- / Person Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad / Toilette, Fr. 540.- / Person	
Inbegriffen	3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum, 4gängiges Abendessen	
Freitag	ankommen bis 16.00 Uhr. 16.30 - 19.00 Uhr Einführung ins Thema, Yogapraxis, anschl. Abendessen 20.45 - 21.15 Uhr Bewegungsmeditation	
Samstag und Sonntag	08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation 08.40 - 10.00 Uhr Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet 17.30 - 19.00 Uhr Yogapraxis, anschliessend Abendessen	
Montag	08.00 - 08.30 Uhr Gehmeditation oder geführte Meditation 08.40 - 10.00 Uhr Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet	

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!