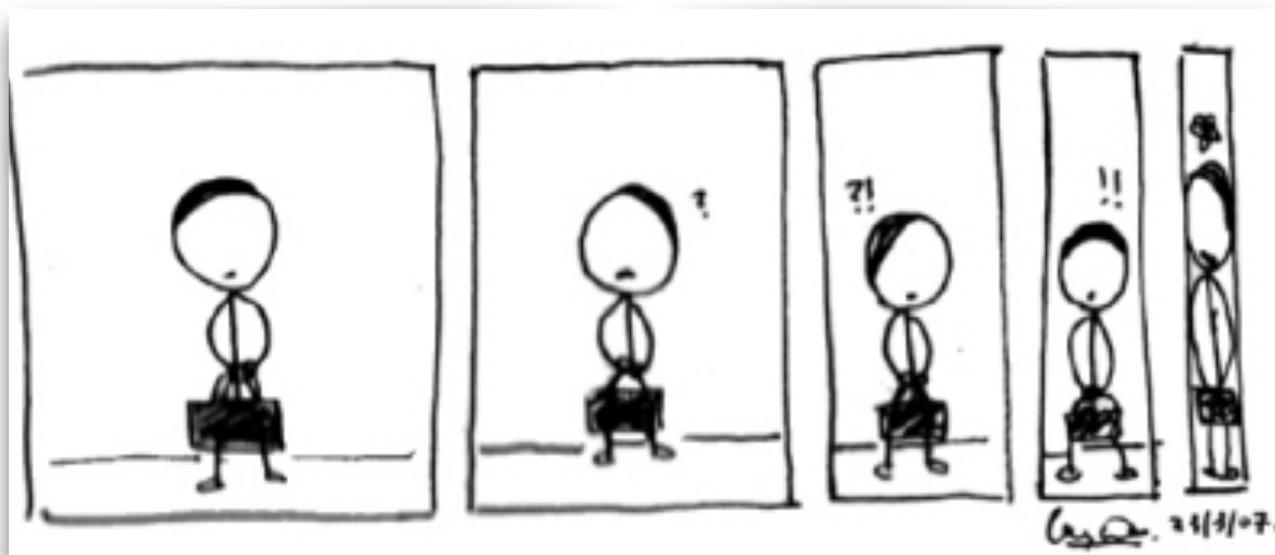


# SOMATIC YOGA

## STRESS UND DAS NERVENSYSTEM

8. - 10. APRIL 2022

IM SEEHOTEL BÄREN IN BRIENZ



- Kursleitung** Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin für KleinTechnique, Therapeutin, Tanz, Performance
- Kurskosten** im Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 530.- / Person  
im Einzelzimmer, Etagendusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 490.- / Person  
Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad /Toilette, Fr. 610.- /Person
- Inbegriffen** Yogakurs, Kursunterlagen als PDF, 2 Übernachtungen, 2 Mal ein 4 gängiges vegetarisches Abendessen, 2 Mal Frühstücksbuffet; Kaffee, Tee, Mineralwasser, Kuchen und Snacks

### Programm

|         |                   |  |
|---------|-------------------|--|
| Freitag | 16.30 - 18.45 Uhr | somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen       |
| Samstag | 08.00 - 08.30 Uhr | Gehmeditation am See                                   |
|         | 08.45 - 10.15 Uhr | somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet |
|         | 16.30 - 18.45 Uhr | somatische Yogapraxis - anschliessend Abendessen       |
| Sonntag | 08.00 - 08.30 Uhr | Gehmeditation am See                                   |
|         | 09.00 - 11.15 Uhr | somatische Yogapraxis - anschliessend Frühstücksbuffet |

Dieser Kurs ist dem Nervensystem mit seinen verschiedenen Teilen und Aufgaben gewidmet. Wir erfahren, was Stress ist und wie er sich auf verschiedenen Ebenen ausdrücken kann. Wir lernen das polyvagale System kennen und beschäftigen uns damit, wie wir die Verbindung zwischen den einzelnen Teilen des Nervensystems wieder herstellen und mehr ins Gleichgewicht kommen können. Wir lernen Yogaübungen, Atemtechniken, Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeitstechniken kennen, die uns darin unterstützen, unsere Mitte wieder zu finden und mehr Raum in und um uns herum spüren zu können.