



11. / 12. März 2023  
29. / 30. April 2023

**SOMATISCHE  
PRINZIPIEN**

ankommen  
-verlangsamen -  
innehalten - erden



10. / 11. Juni 2023  
MUSKELN, KNOCHEN

26. / 27. August 2023

**BEWEGUNG - STILLE  
VERBUNDENHEIT -  
BEWEGUNGS-  
ENTWICKLUNG**



23. / 24. September -  
2023

**BEWEGUNGS-  
ENTWICKLUNG -  
INNERE  
ORGANISATIONS-  
MUSTER und YOGA**



9. - 12. November  
2023

Retreat im Zentrum  
Ranft

**„HANNA SOMATICS“  
INTEGRIEREN,  
WIEDERHOLEN,  
VERKÖRPERN, SEIN**

---

# SOMATIC YOGA AUSBILDUNG

## MÄRZ BIS NOVEMBER 2023

---



**ATMEN - ERDEN - VERLANGSAMEN - VERBINDEN - WIEDERHOLEN - SEIN**

## SOMATISCHER YOGA

Im somatischen Yoga verbinden sich östliche Yoga Traditionen mit westlichen somatischen Methoden (verkörperte Anatomie, Body Mind Centering, Laban / Bartenieff Bewegungsstudien, Feldenkrais, Yin Yoga, Alexander Technik, authentic movement, Klein Technique™, etc).

Allen somatischen Methoden ist gemeinsam, dass wir den Körper (Soma) von innen erleben und nicht von aussen anschauen und gestalten als wäre er ein Objekt, das in eine möglichst ideale Form gebracht werden muss.

Im somatischen Yoga stärken wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und schaffen dadurch mehr Vertrauen in unser Körpererleben. Wir spüren, verbinden, integrieren, erkennen und nehmen uns auf einer tiefen Ebene wahr.

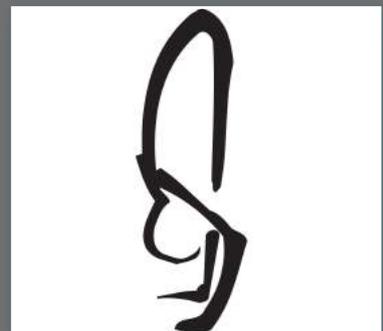
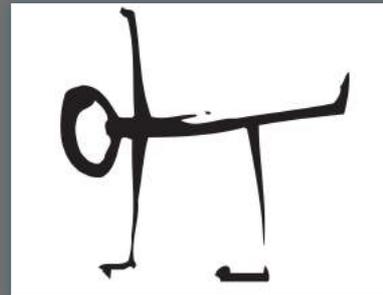
Wir lernen zu verstehen, wie der lebendige Körper sich selbst reguliert und wie Menschen durch gezielte Aufmerksamkeit - Schulung ungünstige und bis dahin unbewusste Muster der Bewegung und des Verhaltens wahrnehmen und verändern können.

Wir erfahren, wie wir in jeder Übung den Boden finden und uns erden können und dadurch zu mehr Leichtigkeit und Effizienz in unserer Bewegung kommen. Verkörperte Anatomie unterstützt uns im lebendigen Prozess, vom Wissen (mind) in die körperliche Erfahrung (bodymind) zu kommen.

## DIE AUSBILDUNG EIGNET SICH FÜR

Yogalehrer\*innen, Yoga-Praktizierende, Pädagog\*innen, Therapeut\*innen, alle Menschen die...

- die Grundsätze des somatischen Yoga in Theorie und Praxis lernen und erfahren möchten
- auf der Suche nach Inspiration, Tiefe und Offenheit sind;
- ihren Forschergeist wecken und ihr Körperbewusstsein entwickeln möchten;
- sich für die allgemein gültigen Prinzipien und Absichten interessieren, die in den Übungen wirksam sind;
- das was sie auf der Matte erfahren, in ihrem Alltag integrieren wollen; die Yoga als einen Weg der persönlichen Entwicklung und des inneren Wachstums verstehen.



*"Somatics" sind Methoden, die auf dem Körperlichen basieren und aus der Erfahrung kommen, aus der Intuition, dem inneren Wissen des Körpers, und nicht von Körperarbeit, wo jemand an dir von aussen arbeitet und wo du selber völlig passiv bleibst."*

Amy Matthews

## AUFBAU, INHALT UND TERMINE

Der Lehrgang ist in 5 Module à 2 Tage und 1 Modul à 4 Tage (Retreat) gegliedert und verteilt sich auf ein Jahr.

Von insgesamt 100 Ausbildungseinheiten (à 60 min) sind 95 begleitet und 5 unbegleitet. Die Ausbildung schliesst mit dem Zertifikat «**Somatic Yoga 100h Yoga Veda**» ab.

**Kurszeiten:** Samstag 09.30 - 17.30 Uhr; Sonntag 09.00 - 17.00 Uhr

**Modul 1 und 2:** **11. / 12. März 2023** und  
**29. / 30. April 2023**

### Somatische Prinzipien

*ankommen - verlangsamen - innehalten - erden - wiederholen*

Wir lernen uns kennen, verbinden uns und erforschen die Prinzipien des somatischen Yoga. Wir üben, halten inne, erden uns und gehen die ersten Schritte auf einem gemeinsamen Weg.

**Modul 3:** **10. / 11. Juni 2023**

### Muskeln und Knochen

*unterscheiden lernen - Entfaltung der Bewegungsmöglichkeiten.*

Wir lernen die unterschiedlichen Aufgaben von Muskeln und Knochen kennen. Durch spielerische Übungen finden wir heraus, in welchen Asanas wir eher Muskeln einsetzen wollen und wann wir getrost auf unser Skelett vertrauen können.

**Modul 4:** **26. / 27. August 2023**

### Innere Verbundenheit - was ist eine Bewegung?

*Bewegen - verbinden - vernetzen*

Wir gehen dem Begriff „Bewegung“ nach und erforschen die grundsätzlichen Verbindungen und Beziehungen innerhalb unseres Körpers. Wir nehmen uns Zeit, Yogastellungen mit innerer Verbundenheit zu gestalten.

**Modul 5:** **23. / 24. September 2023**

### Bewegungsentwicklung, Organisationsmuster und Yoga

*Wie uns die Erfahrung und das Wissen der Bewegungsentwicklung in jeder Yogastellung unterstützen kann!*

Wir lernen die verschiedenen Phasen der Bewegungsentwicklung theoretisch und praktisch kennen und erforschen, wie wir das Erfahrene organisch auf Yogastellungen übertragen können.

**Modul 6: Retreat** **9. - 12. November 2023**

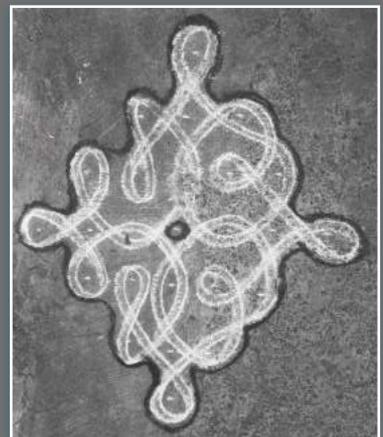
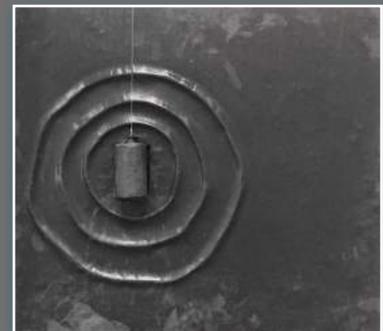
### „Hanna somatics“ Einführung

### wiederholen - integrieren - verkörpern

Wir integrieren das Gelernte, erden und verkörpern das Erfahrene und verbinden uns neu. Wir erschaffen einen Raum des gemeinsamen Forschens.

*Das Erste und Fundamentalste, womit ein Mensch seine Erfahrungen und Absichten ausdrückt, ist Bewegung. Sie ist eine der Sprachen des Menschen und als solche muss sie bewusst erobert werden.*

*Irmgard Bartenieff*



*Wenn wir mit dem Nicht wissen bleiben können, wird das Wissen, das auftaucht, tiefer sein.*

*Bonnie Bainbridge  
Cohen*



*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einzuziehn, sich ihrer entladen; Jenes bedrängt, dieses erfrischt; So wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt*

*Johann Wolfgang von Goethe*



*Wenn du etwas willst, was du noch nie hattest, musst du etwas tun, was du noch nie getan hast.*

*Nossrat Peseschkian*

## AUFNAHMEKRITERIEN - VORAUSSETZUNGEN

Für ein gegenseitiges Kennenlernen ist ein vorgängiger persönlicher Kontakt mit den Lehrerinnen Pia Fischer erwünscht. Dies kann entweder an einem Infotreffen, einem Workshop oder in einem persönlichen Gespräch mit Pia geschehen.

## WORKSHOPS - INFOTREFFEN

### Infotreffen im Yogastudio - mit Pia

15. Januar 2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Virtuelle Infotreffen und persönliche Gespräche nach Bedarf!

### Workshops im Yogastudio mit Pia:

15. Januar 2023 - 09.30 - 16.30 Uhr  
Slow and Deep - somatische Prinzipien in der Yogapraxis

Pia Fischer: [mail@somatic-yoga.ch](mailto:mail@somatic-yoga.ch)

## KURSKOSTEN

### CHF 2'500.00

Anzahlung bei Anmeldung CHF 500.-, Restbetrag CHF 2'000.- vor Kursbeginn

Falls du den Betrag in Raten bezahlen möchtest oder ein knappes Budget hast, kannst du dich gerne an uns wenden. Zusammen suchen wir eine passende Lösung.

Die Ausbildung wird ab 12 und bis maximal 16 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

Verpflegung / Übernachtung während des Retreats sind nicht in den Ausbildungskosten enthalten.

3 Übernachtungen, 3 Mal Frühstück, Zvieri und Abendessen (vegetarisch):

im Einzelzimmer ca. Fr. 340.- bis 430.- / Person;

im Doppelzimmer ca. Fr. 310.- bis 370.- / Person

*Bewegung ist Leben.  
Leben ist ein Prozess.  
Verbessere die Qualität des  
Prozesses und  
du verbesserst die Qualität  
des Lebens selbst*

*Moshé Feldenkrais*



*Heilen heisst, mit Liebe zu  
berühren,  
was vorher mit Angst  
berührt wurde.*

*Stephen Levine*

## AUSBILDUNGSORTE

### Modul 1 bis 5 im Yogastudio Luzern

Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern

Telefon +41-79-742 54 53

Mail: [admin@yogastudio.ch](mailto:admin@yogastudio.ch)

#### Anfahrt vom Bahnhof mit dem Bus:

Mit den Bussen 6/7/8 bis Haltestelle Werkhofstrasse: Ca. 5 min.,

Busse: Biregghof (7) / Matthof (6) / Hirtenhof (8)

#### Vom Bahnhof zu Fuss:

Über den Frohburgsteg "rechts" vom Bahnhof zum Parking im 1.

Stock (10 min). Oder am See entlang über den Inseliquai

Richtung "Ufschöttli". (13 min.)

### Modul 6 Retreat - im zentrumRANFT

Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft

<https://zentrumranft.ch>

## ANMELDUNG

Dies ist eine Weiterbildung der Yoga Akademie YOGA VEDA

Schweiz. Anmeldung und weitere Informationen unter:

[www.yoga-veda.ch](http://www.yoga-veda.ch) / [office@yoga-veda.ch](mailto:office@yoga-veda.ch)



## LEITUNG

### PIA FISCHER

Ich habe grosses Interesse und viel Erfahrung im Zusammenbringen und Erforschen verschiedener Methoden. Meine Basis besteht aus vielfältigem faktischem und praktischem Wissen in den Bereichen Anatomie, Physiologie, Somatik, Yoga, Meditation, Körperarbeit, Improvisation und Tanz.

Meine persönliche Erfahrung liegt in verschiedenen körperorientierten, therapeutischen Methoden (Craniosacrale Arbeit und Polarity- und Yoga Therapie) und performativer Tätigkeit in den Bereichen instant composition, Butohtanz und Improvisation.

Ich bin seit fast 30 Jahren als Yogalehrerin tätig und habe 25 Jahre als Cranio Sacral - und Polarity Therapeutin gearbeitet. Seit ein paar Jahren unterrichte ich auch regelmässig Klein Technique für Tänzer\*innen, Yoga - Praktizierende und Laien.

Mein besonderes Interesse gilt sowohl den inneren Organisationsmustern und Verbindungen im Körper und deren Anwendungen im Yoga als auch dem Erforschen der Bewegung zwischen innerer Verbundenheit und äusserer Ausdrucksfähigkeit.



**Pia Fischer**

## ASSISTENZ

### KARIN MATHYS

Ich war schon immer ein Bewegungs-Mensch und interessiert an allen möglichen Arten und Methoden von Bewegung.

2005 machte ich mich auf meine Reise nach Indien. Schlussendlich dauerte es 11 Jahre bis ich wieder in der Schweiz sesshaft wurde.

Asien war für mich wie ein riesiges Buffet, wo ich so viele verschiedene Sachen ausprobieren und von wunderbaren Lehrern lernen durfte.

2011 - 2016 verbrachte ich auf Bali, wo ich begann, Yoga und Hanna Somatics zu unterrichten.

Mein Herz gehört den somatischen Methoden, durch diese Arbeit habe ich einen ganz anderen Zugang zu meinem Körper gefunden.

Da ich sehr wissbegierig bin, mache ich fortlaufend Aus- und Weiterbildungen und freue mich, meine Faszination mit anderen Menschen teilen zu dürfen.

Ich habe dir Weiterbildung „somatic Yoga“ mit Pia 2022 erfolgreich abgeschlossen.



**Karin Mathys**