



23./24. März 2024
26.- 28. April 2024

**SOMATISCHE
PRINZIPIEN**

wahrnehmen, atmen,
wiederholen, erden,
verlangsamen,
innehalten, erden



15./16. Juni 2024
MUSKELN, KNOCHEN

21./22. September 24

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



26./27. Oktober 2024

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



22. - 24. November
2024

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

SOMATIC YOGA AUSBILDUNG

MÄRZ BIS NOVEMBER 2024



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.

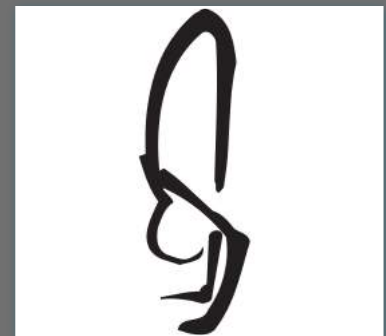
Wir lernen zu verstehen, wie der lebendige Körper sich selbst reguliert und wie wir durch gezielte Aufmerksamkeit - Schulung ungünstige und bis dahin unbewusste Muster der Bewegung und des Verhaltens wahrnehmen und verändern können.

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 interessieren, die in den Übungen wirksam sind;
- 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 4 Module à 2 Tage und 2 Module à 3 Tage 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 08.45 - 16.30 Uhr

Modul 1 und 2: **23. / 24. März 2024** und
26. - 28 April 2024

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: **15. / 16. Juni 2024**

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: **21. / 22. September 2024**

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: **26. / 27. Oktober 2024**

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: **22. - 24. November 2024**

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 einzuziehen, 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 Pia Fischer erwünscht. Dies kann entweder an einem Infotreffen, einem Workshop oder in einem persönliches Gespräch mit Pia geschehen.

WORKSHOPS - INFOTREFFEN

Workshops und Infotreffen im Yogastudio Luzern mit Pia

19. November 2023 Tageskurs 09.30 - 16.30 Uhr - Psoas
 28. Januar 2024 Tageskurs 09.30 - 16.30 Uhr - slow and deep

Infotreffen 17.00 - 18.30 Uhr

17. März 2024 Tageskurs 09.30 - 16.30 Uhr
 Anmeldung: Yogastudio

Workshops in Zürich mit Pia

28. Oktober 2023 13.00 - 16.30 Uhr - Becken / Hüftgelenke
 29. Oktober 2023 09.30 - 13.00 Uhr - KleinTechnique
 Anmeldung: Pia Fischer: mail@somatic-yoga.ch

Workshop in Brienz mit Pia

3. - 5. November 2023 Eile mit Weile - Langsamkeit
 Anmeldung: Pia Fischer: 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.

AUSBILDUNGSORTE

*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

Die Ausbildung findet im Yogastudio Luzern statt!

Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern

Telefon +41-79-742 54 53

Mail: 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.)

ANMELDUNG

Dies ist eine Weiterbildung der Yoga Akademie YOGA VEDA Schweiz.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.yoga-veda.ch / 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 wird von einer Assistentin unterstützt!



Pia Fischer