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

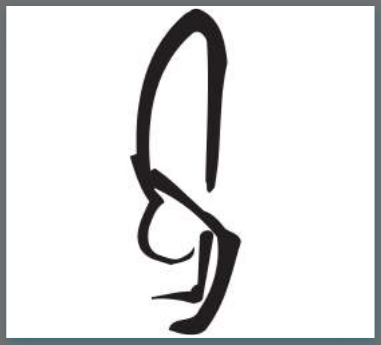
ATMEN - ERDEN - VERLANGSAMEN - VERBINDEN - WIEDERHOLEN - SEIN

mail@somatic-yoga.ch www.somatic-yoga.ch www.yoga-veda.ch

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 Bewegungs-entwicklung in jeder Yogastellung unterstützen kann!
Wir lernen die verschiedenen Phasen der Bewegungs-entwicklung 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 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 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

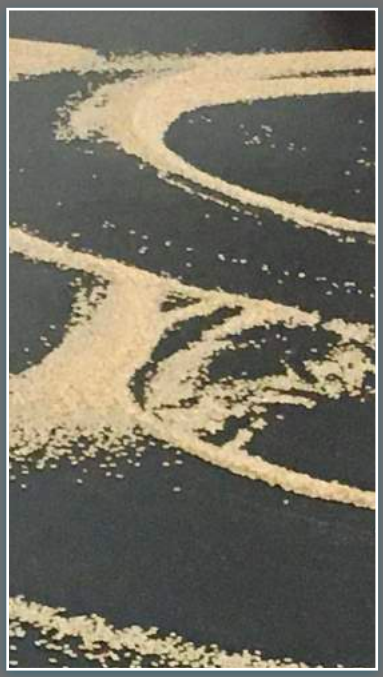
3. - 5. November 2023	Eile mit Weile - Langsamkeit
Anmeldung:	Pia Fischer: mail@somatic-yoga.ch

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.

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

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 "Ufschötti". (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

ab Sommer 2023 nur noch:

www.yoga-veda-ausbildungen.ch

YOGA VEDA SCHWEIZ

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