

SOMATIC YOGA

YOGA ALS SPIRITUELLE PRAXIS

ZUM WOHLER GEBEN ALLER LEBENDEN WESEN



2. MÄRZ 2025 - 10.00 - 15.00 UHR
IM YOGASTUDIO IN LUZERN

Kursort:

Yogastudio, Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern

Kosten:

Fr. 120.-, inklusive Kursunterlagen als PDF

Kursleitung:

Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin KleinTechnique, Tanz

Anmeldung:

Yogastudio

In vielen somatischen Methoden und auch in buddhistischen Traditionen unterscheiden wir den **individuellen Körper**, den **Erdkörper** und den **sozialen Körper**.

Dabei verstehen wir unter dem individuellen Körper unseren **physischen Körper**, wie wir ihn von innen als Soma erfahren. Der Erdkörper ist die **Erde**, unsere Unterstützung und Grundlage in jeder Stellung und Handlung. Die **Schwerkraft** spielt hier eine wichtige Rolle - sie unterstützt uns dabei, die Erde, den Boden zu finden und ermöglicht uns auch, vom Boden aus die Bewegung wieder nach oben zu finden. Durch die Schwerkraft wissen wir jederzeit, welche Lage und Position unser Körper im Raum wahrnimmt. Der soziale Körper besteht aus der **Gruppe von Menschen**, mit denen wir in einem bestimmten Moment zusammen sind und ein Energiefeld teilen.

In diesem Kurs wollen wir erforschen, wie Yoga mehr werden kann als eine Optimierung des eigenen Körpers. Wir praktizieren Yogaübungen, Atemtechniken, Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeitstechniken, welche uns darin unterstützen, ein Gefühl von Verbindung und Beziehung zu uns selber, der Erde und den Menschen um uns herum zu finden und zu verkörpern.