SOMATIC YOGA

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT - WIE DER VAGUSNERV UNSER NERVENSYSTEM REGULIEREN KANN

23. NOVEMBER 2025 - 11.00 - 16.00 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**

Der Vagusnerv unterstützt uns dabei, die verschiedenen Anteile des Nervensystems zu regulieren. Wir lernen, wie wir den Vagusnerv stärken können, damit er zur inneren Heimat, unserem Anker, werden darf. Das aktivieren des Vagusnerves bringt uns in unsere Ruhe und in unsere Kraft. In diesem Kurs lernen wir das polyvagale System kennen und erforschen, wie wir durch Yoga die Verbindung zwischen den einzelnen Teilen des Nervensystems wieder herstellen und mehr ins Gleichgewicht kommen können..

Wir praktizieren Yogaübungen, Atemtechniken, Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeitstechniken, welche uns darin unterstützen, unsere Mitte wieder zu finden und mehr Raum in und um uns herum spüren zu können.

www.somatic-yoga.ch mail@somatic-yoga.ch phone 079 361 48 45