

RESILIENZ

WIE ICH MIT SOMATIC YOGA MEIN SEELISCHES IMMUNSYSTEM STÄRKEN KANN



SAMSTAG 17. JANUAR 2026

12.30 - 16.00 UHR IM YOGASTUDIO IN LUZERN

Kursort: Yogastudio, Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern
Kosten: FR 90, inklusive Kursunterlagen als PDF
Kursleitung: Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin
KleinTechnique, Tanz
Anmeldung: Yogastudio

Resilienz meint unsere *psychische Widerstandsfähigkeit*, unsere Fähigkeit, schwierige Ereignisse, Traumata, Lebenskrisen, Gesundheitsprobleme oder Stress gut bewältigen zu können und daraus zu lernen.

In diesem Kurs wollen wir erforschen, wie Somatic Yoga uns darin unterstützen kann, einen inneren Raum zu schaffen, in dem wir ruhig und achtsam auffangen und halten können, was uns erschüttert, bewegt und verletzt.

Wir üben uns darin, diesen inneren Raum wahrnehmen zu lernen, ihn zu weiten und zu stärken. Wir praktizieren Yogaübungen, Atemtechniken, Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeitstechniken, welche uns darin unterstützen, uns innerlich zu stärken, Verbindung zu uns selber, unserem Körper, der Erde und auch zu anderen Menschen zu spüren und zu mehr Ausgeglichenheit und Freude zurück zu finden.