

RESILIENZ

WIE ICH MIT SOMATIC YOGA MEIN SEELISCHES IMMUNSYSTEM STÄRKEN KANN



Kurszeit	Samstag 21. November 2026 - 13.00 - 16.00 Uhr
Kursort	Bewegungsraum, Zuchwilerstr. 27, Solothurn - beim Bahnhof (Südseite)
Kosten	FR 60 - 80 - Selbsteinschätzung, bar am Kurstag zu bezahlen
Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin KleinTechnique, Tanz,
Anmeldung	Pia Fischer - mail@ somatic-yoga.ch - www.somatic-yoga.ch

Resilienz meint unsere *psychische Widerstandsfähigkeit*, unsere Fähigkeit, schwierige Ereignisse, Traumen, 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.

ES SIND KEINE VORKENNTNISSE NOTWENDIG!

Pia Fischer ist seit fast 40 Jahren als Yogalehrerin tätig und hat fast 30 Jahre als Cranio Sacral - und Polarity Therapeutin gearbeitet. Sie lebte 12 Jahre in Berlin und beschäftigte sich dort intensiv mit Tanzimprovisation, authentic movement und verschiedenen somatischen Methoden. Sie besuchte Aus- und Fortbildungen in Body Mind Centering, Laban / Bartenieff Bewegungsstudien und verkörperter Anatomie, praktiziert sie seit über 13 Jahren fast täglich Klein technique™ und ist diplomierte Lehrerin dieser Methode.

Kursort: Bewegungsraum - Zuchwilerstrasse 27 - 4500 Solothurn Bild:



Bild José R. Martinez