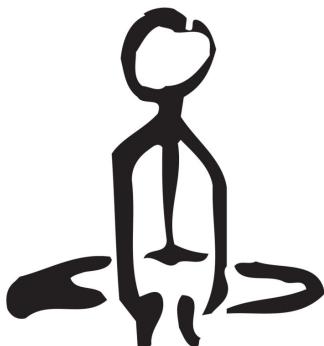


# **SOMATIC YOGA**

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



**SAMSTAG, 22. NOVEMBER 2025**

**12.00 - 16.00 UHR**

**IM GOBINDE YOGA, KERNSTRASSE 25, 8004 ZÜRICH**

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, die uns darin unterstützen, die Mitte wieder zu finden und mehr Raum in und um uns herum spüren zu können.

### **ES SIND KEINE VORKENNTNISSE NOTWENDIG!**

**Kursort      Gobinde Yoga, Kernstrasse 25, 8004 Zürich**

**Kosten      FR 80 - 100 Selbsteinschätzung, bar am Kurstag zu bezahlen**

**Kursleitung    Pia Fischer - Yogalehrerin, Lehrerin KleinTechnique**

**Anmeldung    Pia Fischer - [mail@somatic-yoga.ch](mailto:mail@somatic-yoga.ch) - [www.somatic-yoga.ch](http://www.somatic-yoga.ch)**

Pia Fischer ist seit fast 40 Jahren als Yogalehrerin tätig und hat fast 30 Jahre als Crano 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.