

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 Vagusnervs 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**

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.