



## Somatic Yoga

### WENN ALLES ZU VIEL WIRD

### RESILIENZ IN DER SOMATISCHEN YOGAPRAXIS

**Samstag 31. Oktober 2026  
12.00 - 15.30 Uhr  
im Yogastudio Luzern**

**FR. 90.- inklusive Kursunterlagen als PDF**

**Kursleitung - Pia Fischer, Yoga-und Meditationslehrerin, KleinTechnique Lehrerin**

**Anmeldung - Yogastudio**

Somatic Yoga eignet sich wunderbar, um Dich resilienter zu machen! Resilienz entsteht, wenn Yoga dosiert zwischen den verschiedenen Zuständen pendeln, fließen und sich bewegen kann.

Resilienz-Yoga fragt nicht: „Wie weit kann ich gehen?“ sondern: „Wie gut kann ich zurückkommen?“

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

Yoga setzt direkt dort an, wo Resilienz entsteht: im Nervensystem, im Körperempfinden und in der Selbstwahrnehmung.

Ich bin resistent, wenn ich

- Stress wahrnehmen kann, ohne überwältigt zu werden
- nach einer Aktivierung wieder in Sicherheit & Ruhe zurückfinde
- flexibel zwischen Spannung und Entspannung wechseln kann

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!**