

100 STUNDEN

SOMATIC YOGA AUSBILDUNG

APRIL - NOVEMBER 2027



9. - 11. APRIL 2027

22. / 23. MAI 2027

**SOMATISCHE
PRINZIPIEN**

19. / 20. JUNI 2027

**RESILIENZ -
NERVENSYSTEM**

**11. / 12. SEPTEMBER
KNOCHEN - MUSKELN**

23. / 24. OKTOBER 27

**BEWEGUNGS-
ENTWICKLUNG
ORGANISATIONS-
MUSTER und YOGA**

19. - 21. NOVEMBER 27

**SPEZIALTHEMEN
INTEGRIEREN,
WIEDERHOLEN,
VERKÖRPERN, SEIN**

SOMATIC YOGA AUSBILDUNG

APRIL - NOVEMBER 2027



ATMEN - ERDEN - WAHRNEHMEN - VERLANGSAMEN - VERBINDEN - LOSLASSEN - SEIN

SOMATISCHER YOGA

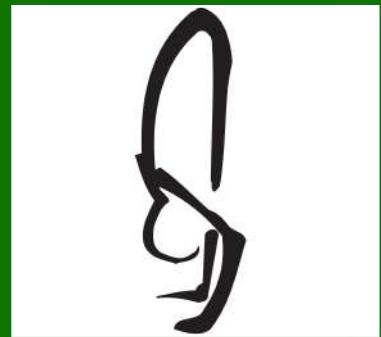
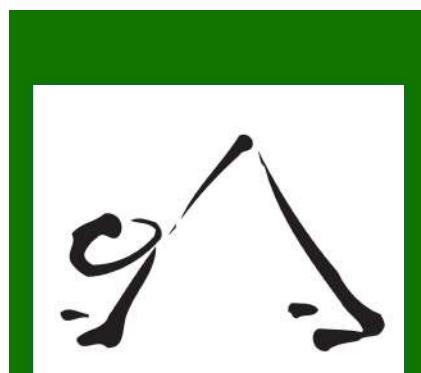
Im somatischen Yoga verbinden sich östliche Yoga Traditionen mit westlichen somatischen Methoden (verkörperte Anatomie, Body Mind Centering, Laban / Bartenieff Bewegungsstudien, Feldenkrais, Yin Yoga, Alexander Technik, Authentic movement, Klein Technique™, etc.).

Allen somatischen Methoden ist gemeinsam, dass wir den Körper (Soma) von innen erleben und nicht von aussen anschauen und gestalten als wäre er ein Objekt, das in eine möglichst ideale Form gebracht werden muss.

Im somatischen Yoga stärken wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und schaffen dadurch mehr Vertrauen in unser Körpererleben. Wir spüren, verbinden, integrieren, erkennen und nehmen uns auf einer tiefen Ebene wahr.

Wir lernen zu verstehen, wie der lebendige Körper sich selbst reguliert und wie wir durch gezielte Aufmerksamkeit - Schulung ungünstige und bis dahin unbewusste Muster der Bewegung und des Verhaltens wahrnehmen und verändern können.

Wir erfahren, wie wir in jeder Übung den Boden finden und uns erden können und dadurch zu mehr Leichtigkeit und Effizienz in unserer Bewegung kommen. Verkörperte Anatomie unterstützt uns im lebendigen Prozess, vom Wissen (mind) in die körperliche Erfahrung (bodymind) zu kommen.



DIE AUSBILDUNG EIGNET SICH FÜR

Yogalehrer*innen, Yoga-Praktizierende, Pädagog*innen, Therapeut*innen, alle Menschen die...

- die Grundsätze des somatischen Yoga in Theorie und Praxis lernen und erfahren möchten;
- auf der Suche nach Inspiration, Tiefe und Offenheit sind;
- ihren Forschergeist wecken und ihr Körperbewusstsein entwickeln möchten;
- sich für die allgemein gültigen Prinzipien interessieren, die in den Übungen wirksam sind;
- die Yoga als einen Weg der persönlichen Entwicklung und des inneren Wachstums verstehen.

"Somatics" sind Methoden, die auf dem Körperlichen basieren und aus der Erfahrung kommen, aus der Intuition, dem inneren Wissen des Körpers, und nicht von Körperarbeit, wo jemand an dir von aussen arbeitet und wo du selber völlig passiv bleibst."

Amy Matthews

AUFBAU, INHALT UND TERMINE

Der Lehrgang ist in 4 Module à 2 Tage und 2 Module à 3 Tage gegliedert. Von insgesamt 100 Ausbildungseinheiten (à 60 min) sind 93 begleitet und 7 unbegleitet. Die Ausbildung schliesst mit dem Zertifikat «Somatic Yoga 100h Yoga Veda Ausbildungen» ab.

Modul 1: 9. - 11. April 2027

Somatische Prinzipien 1

Prinzipien: Yielding, Atemunterstützung, Langsamkeit, Loslassen, Wiederholen

Modul 2: 22. / 23. Mai 2027

Somatische Prinzipien 2

Prinzipien: Durchlässigkeit, Anstrengungslosigkeit, Wahrnehmung

Modul 3: 19. / 20. Juni 2027

Nervensystem, Vagusnerv, Resilienz

Regulation des Nervensystems über den Vagusnerv - Resilienz

Wir lernen das Nervensystem mit seinen verschiedenen Funktionen kennen, beschäftigen uns mit dem polyvagalen System und erforschen, wie wir durch somatischen Yoga mehr Resilienz in unseren Alltag und unsere Praxis bringen können.

Modul 4: 11. / 12. September 2027

Knochen und Muskeln

Qualitäten von Muskeln und Knochen erforschen

Wir lernen die unterschiedlichen Aufgaben von Muskeln und Knochen kennen. Durch spielerische Übungen finden wir heraus, in welchen Asanas wir eher Muskeln einsetzen wollen und wann wir getrost auf das Skelett vertrauen können.

Modul 5: 23. / 24. Oktober 2027

Bewegungsentwicklung, Organisationsmuster und Yoga

Wie uns die Erfahrung und das Wissen der Bewegungsentwicklung in jeder Yogastellung unterstützen kann!

Wir lernen die verschiedenen Phasen der Bewegungsentwicklung theoretisch und praktisch kennen und erforschen, wie wir das Erfahrene organisch auf Yogastellungen übertragen können.

Modul 6: 19. - 21. November 2027

wiederholen - integrieren - verkörpern

Wir integrieren das Gelernte, erden und verkörpern das Erfahrene und verbinden uns neu. Wir erschaffen einen Raum des

Das Erste und Fundamentalste, womit ein Mensch seine Erfahrungen und Absichten ausdrückt, ist Bewegung. Sie ist eine der Sprachen des Menschen und als solche muss sie bewusst erobert werden.

Irmgard Bartenieff



Wenn wir mit dem Nicht wissen bleiben können, wird das Wissen, das auftaucht, tiefer sein.

Bonnie Bainbridge Cohen

100 STUNDEN

SOMATIC YOGA AUSBILDUNG

APRIL - NOVEMBER 2027

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einzuziehn, sich ihrer entladen; Jenes bedrängt, dieses erfrischt; So wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.

Johann Wolfgang von Goethe



Wenn du etwas willst, was du noch nie hattest, musst du etwas tun, was du noch nie getan hast.

Nossrat Peseschkian

gemeinsamen Forschens.

AUFGNAHMEKRITERIEN - VORAUSSETZUNGEN

Für ein gegenseitiges Kennenlernen ist ein vorgängiger persönlicher oder telefonischer Kontakt mit Pia Fischer erwünscht. Dies kann entweder an einem Workshop oder in einem Gespräch mit Pia geschehen.

WORKSHOPS

Es finden regelmässig Workshops und Retreats in Solothurn, Luzern, Zürich, Biel und Vellefon (FR) statt, an denen Du mich und meine Arbeit kennen lernen kannst.

Die Daten der einzelnen Workshops und ihre Themen kannst du auf meiner Webseite www.somatic-yoga.ch finden. Gerne darfst Du mich anschreiben: mail@somatic-yoga.ch

KURSKOSTEN

CHF 2'500.00

Anzahlung bei Anmeldung CHF 500.-, Restbetrag CHF 2'000.- vor Kursbeginn

Falls du den Betrag in Raten bezahlen möchtest oder ein knappes Budget hast, kannst du dich gerne an uns wenden. Zusammen suchen wir eine passende Lösung.

AUSBILDUNGSPORT

Der Unterricht findet im Yogastudio in Luzern statt!

Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern

Telefon +41-79-742 54 53

Mail: admin@yogastudio.ch

KURSZEITEN:

3 Tage: Freitag 10.00 - 17.30 Uhr, Samstag 09.00 - 17.30 Uhr, Sonntag 09.00 - 15.30 Uhr

2 Tage: Samstag 10.00 - 17.30 Uhr, Sonntag 09.00 - 16.30 Uhr

*Bewegung ist Leben.
Leben ist ein Prozess.
Verbessere die Qualität des
Prozesses und
du verbesserst die Qualität
des Lebens selbst.*

Moshé Feldenkrais



*Heilen heisst, mit Liebe zu
berühren,
was vorher mit Angst
berührt wurde.*

Stephen Levine

ANMELDUNG

Dies ist eine Weiterbildung von YOGA VEDA Ausbildungen.CH -
Yoga Veda Luzern GmbH

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.yoga-veda-ausbildungen.ch

office@yoga-veda-ausbildungen.ch



LEITUNG

PIA FISCHER

Ich habe grosses Interesse und viel Erfahrung im Zusammenbringen und Erforschen verschiedener Methoden. Meine Basis besteht aus vielfältigem faktischem und praktischem Wissen in den Bereichen Anatomie, Physiologie, Somatik, Yoga, Meditation, Körperarbeit, Improvisation und Tanz. Meine persönliche Erfahrung liegt in verschiedenen körperorientierten, therapeutischen Methoden (Craniosacrale Arbeit und Polarity- und Yoga Therapie) und performativer Tätigkeit in den Bereichen Instant Composition, Butohtanz und Improvisation.

Ich bin seit mehr als 30 Jahren als Yogalehrerin tätig und habe 25 Jahre als Cranio Sacral - und Polarity Therapeutin gearbeitet. Seit ein paar Jahren unterrichte ich auch regelmässig Klein Technique für Tänzer*innen, Yoga - Praktizierende und Laien.

Mein besonderes Interesse gilt sowohl den inneren Organisationsmustern und Verbindungen im Körper und deren Anwendungen im Yoga als auch dem Erforschen der Bewegung

zwischen innerer Verbundenheit und äusserer Ausdrucksfähigkeit.

KURSZEITEN

91 Stunden Präsenzunterricht
9 Stunden Selbststudium

Modul 1

Fr 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
Sa 09.00 - 17.30 Uhr	7,5 Stunden
So 09.00 - 15.30 Uhr	5,5 Stunden

9. - 11. April 27 - 19,5 Stunden

Sa 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
So 09.00 - 16.30 Uhr	6,5 Stunden

22. / 23. Mai 27 - 13 Stunden

Sa 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
So 09.00 - 16.30 Uhr	6,5 Stunden

19. / 20. Juni 27 - 13 Stunden

Sa 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
So 09.00 - 16.30 Uhr	6,5 Stunden

11. / 12. Sept. 27 - 13 Stunden

Sa 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

So 09.00 - 16.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

Modul 5

Sa 10.00 - 17.00 Uhr	6,5 Stunden
So 09.00 - 16.30 Uhr	6,5 Stunden

23. / 24. Oktober 27 - 13 Stunden

Sa 10.00 - 17.00 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

So 09.00 - 16.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

Sa 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

So 09.00 - 15.30 Uhr	5,5 Stunden
----------------------	-------------

19. - 21. Nov. 27 - 19,5 Stunden

Fr 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

Sa 09.00 - 17.30 Uhr	7,5 Stunden
----------------------	-------------

So 09.00 - 15.30 Uhr	5,5 Stunden
----------------------	-------------

Modul 6

Sa 10.00 - 17.00 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

So 09.00 - 16.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

Sa 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

So 09.00 - 15.30 Uhr	5,5 Stunden
----------------------	-------------

Modul 6

Sa 10.00 - 17.00 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

So 09.00 - 16.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

Sa 10.00 - 17.30 Uhr	6,5 Stunden
----------------------	-------------

So 09.00 - 15.30 Uhr	5,5 Stunden
----------------------	-------------

Hausaufgaben

Die Hausaufgaben bestehen aus Übungen, Lektüre, Peergesprächen oder persönliche Wiederholung des Stoffes

MITNEHMEN

- Schreibzeug, Farbstifte und Notizzettel
- warme Kleidung und Socken
- ausgedruckte Impulse für das jeweilige Modul
- kleiner Anatomieatlas, falls vorhanden
- warme, bequeme Kleider und Socken
- Trink- oder Thermosbecher



*Alle Dinge, auf die es wirklich ankommt - Schönheit, Liebe, Kreativität, Freude, innerer Frieden - entstehen jenseits des Geistes.
Eckhart Tolle*

