

# SOMATIC YOGA - IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

**KILCHZIMMER LANGENBRUCK (BL) - JURA; 23. - 25. OKTOBER 26**



## Kursleitung

Pia Fischer, Somatic Yoga Lehrerin, Tänzerin, Therapeutin

## Anmeldung

Pia Fischer - [mail@somatic-yoga.ch](mailto:mail@somatic-yoga.ch)

## Preis

inklusive 2 Übernachtungen, 2 x Brunch, 2 x Zvieri, 2 x Abendessen, Kurs und Kursunterlagen als PDF

**EZ: SFR 490.- / DZ SFR 450.- / 4erZ SFR 430 .-**

## Kurszeiten

Freitag	ankommen ab 15 Uhr, Zvieri 15.30 Uhr, Yoga 17.00 - 19.00 Uhr
Samstag	Yoga 08.30 - 10.30 Uhr, anschliessend Brunch 15.30 Uhr Zvieri, Yoga 16.30- 18.30 Uhr
Sonntag	Yoga 08.30 - 11.30 Uhr, Brunch 11.30 Uhr, anschliessend Abreise

An diesem Wochenende spüren wir jeweils am Nachmittag der „Ruhe“ nach, die uns Erholung bringt, uns wieder einmietet und heilsam auf unser ganzes System wirkt. Am Vormittag wollen wir diese Ruhe durch einem langen somatischen Flow unterstützen und uns ganz dem Fliessen, dem Atmen, dem Loslassen und Erden hingeben. So finden wir hoffentlich mehr Verbindung zu uns selber, unserem Körper, der Erde und auch zu anderen Menschen. Wir erfahren vielleicht mehr Ausgeglichenheit und Freude sowohl in der Yogapraxis als auch im Alltag.

Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermassen.

Im grossen gemütlichen Speisesaal und Kursraum dürfen wir verweilen, spielen, miteinander reden und teilen und dabei neue und alte Beziehungen pflegen!

Das idyllische Dorf Langenbruck liegt in der malerischen Jurlandschaft im Nordwesten der Schweiz. Langenbruck, die höchstgelegene Gemeinde in Baselland, eignet sich ideal als Ausgangsort für abwechslungsreiche Wanderungen und um die Ruhe in der Natur zu geniessen und Kraft zu tanken. Kilchzimmer <https://seminarhaus-kilchzimmer.ch/de/>



