



**Somatic Yoga**

**TRAUMASENSIBLE  
YOGAPRAXIS und  
THEORIE**

**Samstag, 30. Januar 2027  
12.00 - 15.30 Uhr  
im Yogastudio Luzern**

- KURSKOSTEN**      **FR. 90.- inklusive Kursunterlagen als PDF**
- KURSLEITUNG**    **Pia Fischer, Yoga-und Meditationslehrerin, KleinTechnique  
Lehrerin**
- ANMELDUNG**      **Yogastudio Luzern - <https://www.yogastudio.ch/workshops/>**

Traumasesibles Yoga ist eine körperorientierte Praxis, die uns dabei unterstützt, wieder ein Gefühl von Sicherheit, Selbstwirksamkeit und Verbundenheit mit dem eigenen Körper zu entwickeln.

Im Mittelpunkt steht nicht die körperliche Leistung. Wir werden dazu ermuntert, von mehreren Vorgaben diejenige zu wählen, die uns angenehm ist. Wir überfordern uns nicht mit schwierigen Übungen sondern stärken eher unsere Wahrnehmung und das Spüren. Wir lernen loszulassen, innezuhalten, uns immer wieder zu orientieren und zu erden.

Du lernst in diesem kurzen Workshop die Theorie zum traumsensiblen Yoga kennen und lernst einen Ablauf, den Du zu Hause teilweise oder ganz praktizieren kannst.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!