



Somatic Yoga

**TRAUMASENSIBLE
YOGAPRAXIS und
THEORIE**

**Sonntag 31. Januar 2027
13.30 - 16.30 Uhr
im Studio Kayana**

KURSKOSTEN **FR. 80.- inklusive Kursunterlagen als PDF**

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

ANMELDUNG **Pia Fischer - mail@somatic-yoga.ch**

Traumasensibles Yoga ist eine körperorientierte Praxis, die dich darin unterstützt, ein Gefühl von Sicherheit, Selbstwirksamkeit und Verbundenheit mit deinem Körper zu entwickeln.

Im Mittelpunkt der Yogapraxis steht nicht die körperliche Leistung. Du wirst immer wieder dazu ermuntert, von mehreren Vorgaben diejenige zu wählen, die dir im Moment angenehm ist. Du überforderst dich nicht mit schwierigen Übungen, du stärkst eher deine Wahrnehmung und das Spüren. Du lernst loszulassen, innezuhalten und dich immer wieder zu orientieren und zu erden.

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

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

**KURSORT STUDIO KAYANA (EHEMALS AYURYOGA CENTER) - BLEICHERWEG 45,
8002 ZÜRICH ENGE
(EINGANG HINTEN IN DER DREIKÖNIGSSTRASSE)**

Das Yogastudio liegt im Quartier Enge (zwischen Paradeplatz und Bahnhof Enge) und somit mitten in Zürich. Das Ayurveda Yoga Center erreichbar du über die Dreikönigsstrasse - es gibt ein kleines Schild an der Strasse. Orientierungspunkt ist vielleicht die Skulptur im Gärtchen! Das Studio selber ist im Souterrain.

Das Studio befindet sich in der Nähe des Hauptbahnhofs und ist mit der Tram innerhalb von zehn Minuten erreichbar. Von der Tramhaltestelle «Tunnelstrasse» (6, 7, 13, 17) sind es nur zwei Minuten zu Fuss bis zum Studio.

In der Nähe des Studios sind öffentliche, gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden. Freie Parkplätze um das Studio sind zu jeder Tageszeit gut zu finden.

Bringe gerne eine Wasserflasche mit.



