WIE DER VAGUSNERV UNSER NERVENSYSTEM REGULIEREN KANN UND UNS RESILIENTER WERDEN LÄSST

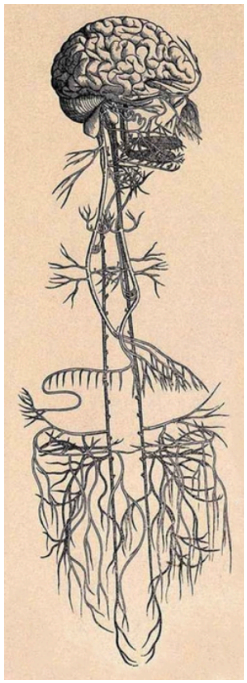
Kurszeit **Samstag 13. November 2027 - 14.00 - 17.00 Uhr**

Kursleitung Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Lehrerin für KleinTechnique, Therapeutin, Tanz

Kurskosten SFR 60.- - 80.- nach Selbsteinschätzung

Information Pia Fischer - mail@somatic-yoga.ch

Kursort **Yoga Solothurn - Touring-Haus, Bielstrasse 109, 4500 Solothurn**



Der Vagusnerv unterstützt uns dabei, die verschiedenen Anteile des Nervensystems zu regulieren. Wir lernen, wie wir den Vagusnerv stärken können, damit er zur inneren Heimat - unserem Anker, werden darf.

In diesem Kurs bekommen wir einen Überblick über das polyvagale System und erforschen, wie wir durch Yoga die Verbindung zwischen den einzelnen Teilen des Nervensystems wieder herstellen und mehr ins Gleichgewicht finden können. Unser Ziel ist es, uns fliessender zwischen den verschiednen Zuständen bewegen zu lernen und auf diese Art unsere Resilienz zu stärken.

Wir praktizieren Yogaübungen, Atemtechniken, Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeitstechniken, welche uns darin unterstützen, unsere Mitte wieder zu finden und mehr Raum in und um uns herum spüren zu können. Die Bewegungen praktizieren wir langsam und achtsam, wir halten inne und verankern uns immer wieder.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Kostenlose Parkplätze sind hinter dem Haus vorhanden, mit ÖV erreichbar mit Bus Nr. 2 + 3 ab Bahnhof - Haltestelle Touring Solothurn

