



15. - 17. Januar 2021  
ankommen -  
verlangsamen -  
innehalten



26. - 28. März 2021  
verbinden - vernetzen



18. - 20. Juni 2021  
Grenzen ausloten -  
loslassen - sein



21. - 24. Oktober 21  
wiederholen -  
verkörpern - sein

# SOMATIC YOGA AUSBILDUNG



**VERLANGSAMEN - VERBINDEN - ERDEN - 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).

*Beginne dort  
wo Du bist.  
Pema Chödrön*

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 Menschen durch gezielte Aufmerksamkeit - Schulung ungünstige und bis dahin unbewusste Muster der Bewegung und des Verhaltens wahrnehmen und verändern können.

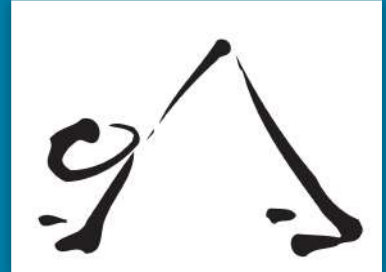
Wir erfahren, wie wir in jeder Übung den Boden finden und uns erden können und dadurch zu mehr Leichtigkeit und Effizienz in unserer Bewegung kommen. Verkörperte Anatomie unterstützt uns im lebendigen Prozess, vom Wissen (mind) in die körperliche Erfahrung (bodymind) zu kommen.

## 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;
- sich für die Verbindung und Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele interessieren;
- ihren Forschergeist wecken und ihr Körperbewusstsein entwickeln möchten;
- sich für die allgemein gültigen Prinzipien und Absichten interessieren, die in den Übungen wirksam sind;
- das was sie auf der Matte erfahren, in ihrem Alltag integrieren wollen;
- die Yoga als einen Weg der persönlichen Entwicklung und des inneren Wachstums verstehen.

*von innen nach  
ausser formen*



*“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 3 Module à 3 Tage und 1 Modul à 4 Tage (Retreat) gegliedert und verteilt sich auf ein Jahr.

Von insgesamt 100 Ausbildungseinheiten (à 60 min) sind 92 begleitet und 8 unbegleitet. Die Ausbildung schliesst mit dem Zertifikat «**Somatic Yoga 100h Yoga Veda**» ab.

### **Modul 1: 15. - 17. Januar 2021** **ankommen - verlangsamen - innehalten**

Wir lernen uns kennen, verbinden uns und erforschen die Prinzipien des somatischen Yoga. Wir üben, halten inne, erden uns und gehen die ersten Schritte auf einem gemeinsamen Weg!

### **Modul 2: 26. - 28. März 2021** **verbinden - vernetzen**

Wir erforschen die grundsätzlichen Verbindungen innerhalb unseres Körpers, erfahren den Raum als Teil jeder Bewegung und integrieren das Erfahrene in verschiedene Yogaübungen.

### **Modul 3: 18. - 20. Juni 2021** **Grenzen ausloten - loslassen - sein**

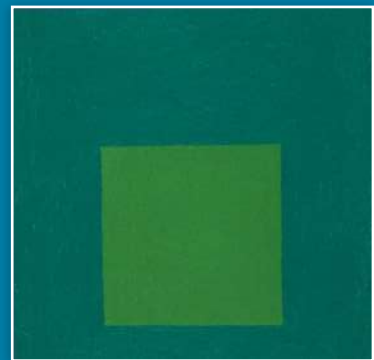
Wir lernen Yin Yoga als eine der wichtigen somatischen Methoden kennen und erforschen praktisch die Grundprinzipien dieser speziellen Yogaart.

### **Modul 4: 21. - 24. Oktober 2021 - Retreat** **wiederholen - integrieren - verkörpern**

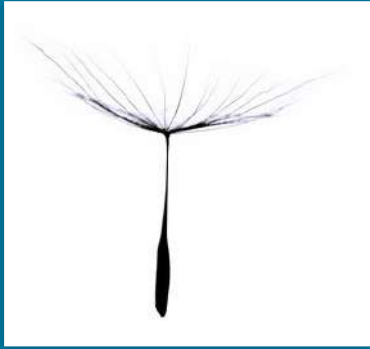
Wir integrieren das Gelernte, erden und verkörpern das Erfahrene und verbinden uns neu. Wir erschaffen einen Raum des gemeinsamen Forschens.

*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*



*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*

## AUFNAHMEKRITERIEN - VORAUSSETZUNGEN

Für ein gegenseitiges Kennenlernen ist ein vorgängiger persönlicher Kontakt mit den Lehrerinnen Pia Fischer und /oder Sarah Wagner erwünscht. Dies kann entweder an einem Infotreffen, einem Workshop oder in einem persönlichen Gespräch mit Pia oder Sarah geschehen.

## WORKSHOP & INFOTREFFEN

**So. 30. August 2020, 19:00 - 20:30 Uhr, Yogastudio Luzern**  
Infotreffen mit Pia und Sarah

**So. 25. Oktober 20, 09:00 - 17:00 Uhr, Yogastudio Luzern**  
Somatischer Yoga - Drehungen und Spiralen mühelos und innerlich verbunden mit Pia

**So. 25. Oktober 20, 18:00 - 19:30 Uhr, Yogastudio Luzern**  
Infotreffen mit Pia und Sarah

## KURSKOSTEN

**Normalpreis:** CHF 2'100.00 (Anzahlung bei Anmeldung CHF 500.-, Restbetrag CHF 1'600.- vor Kursbeginn)

**Ratenzahlung:** CHF 2'300.- (Anzahlung bei Anmeldung CHF 500.-, danach 10 Raten à CHF 180,-)

**Frühzahler:** CHF 1'950.- (Zahlung des gesamten Kurspreises 4 Monate vor Kursbeginn)

Die Ausbildung wird ab 10 und bis maximal 14 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

**Verpflegung / Übernachtung während des Retreats sind nicht in den Ausbildungskosten enthalten.**

3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks, Kuchen, 4gängiges indisch/ayurvedisches Abendessen:

Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht ca. Fr.

360.- / Person; Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette,

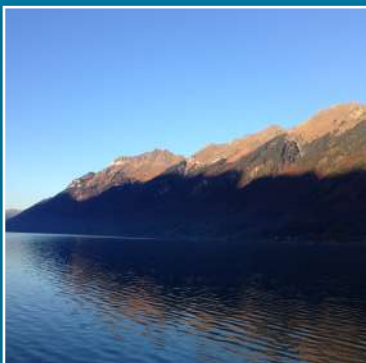
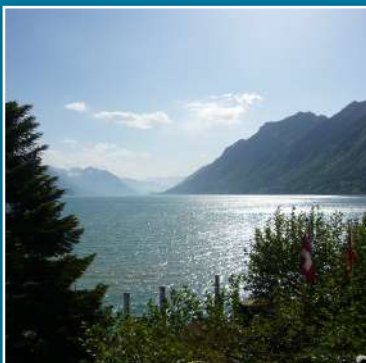
Seesicht, ca. Fr. 420.- / Person

Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad /Toilette, ca.

Fr. 540.- / Person



*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*

## AUSBILDUNGSORTE

### Modul 1 - 3 im Yogastudio Luzern

Werkhofstrasse 18, CH-6005 Luzern  
Telefon +41-79-742 54 53  
Mail: [admin@yogastudio.ch](mailto:admin@yogastudio.ch)

#### Anfahrt vom Bahnhof mit dem Bus:

Mit den Bussen 6/7/8 bis Haltestelle Werkhofstrasse: Ca. 5 min.,  
Busse Richtung: Bireggghof (7)/ Matthof (6) / Hirtenhof (8)

#### Vom Bahnhof zu Fuss:

Über den Frohburgsteg "rechts" vom Bahnhof zum Parking im 1.  
Stock (10 min). Oder am See entlang über den Inseliquai  
Richtung "Ufschöttli". (13 min.)

### Modul 4 (Retreat) im Ayurveda Seehotel Bären Brienz

Hauptstrasse 72, 3855 Brienz

## ANMELDUNG

Dies ist eine Weiterbildung der Yoga Akademie YOGA VEDA  
Schweiz. Anmeldung und weitere Informationen unter:

[www.yoga-veda.ch](http://www.yoga-veda.ch) / [office@yoga-veda.ch](mailto:office@yoga-veda.ch)



# LEITUNG

## PIA FISCHER

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 über 20 Jahren als Yoga- und Meditationslehrerin tätig und habe 25 Jahre als Cranio Sacral - und Polarity Therapeutin gearbeitet.

Mein besonderes Interesse gilt sowohl den inneren Organisationsmustern und Verbindungen im Körper und deren Anwendungen im Yoga als auch dem Erforschen der Beziehung zwischen innerer Verbundenheit und äusserer Ausdrucksfähigkeit.



Pia Fischer

## SARAH WAGNER

Die Augen schliessen und tanzen, alles rundherum vergessen, den Körper bewegen, mit Bewegung Gefühle ausdrücken, das liebte ich bereits als kleines Kind. Nach der obligatorischen Schulzeit absolvierte ich die 3-jährige Ausbildung zur zeitgenössischen Bühnentänzerin an der Zürich Tanz-Theater-Schule.

Nach wertvollen Umwegen besuchte ich die Ausbildung zur Bewegungspädagogin BGB an der Schule für Bewegung Zürich. Schwerpunkte dieser Ausbildung: Körper- und Bewegungslehre, Körperwahrnehmung und Entspannung, Atemlehre, Hatha Yoga, Pilates-Methode, Gymnastik, Zeitgenössischer Tanz, BMC® Tanzimprovisation, Anatomie und Psychologie.

Die Augen schliessen und Yoga üben, meinem Wesen begegnen, Widerstände auflösen, die Einheit von Körper, Geist und Seele erfahren. Diesen Weg entdeckte ich während meiner Ausbildung zur Bewegungspädagogin. Meinem Herzen folgend habe ich verschiedene Yogalehrer-Ausbildungen und -Weiterbildungen absolviert.

Mein besonderes Interesse gilt der Wechselwirkung von Körper und Psyche (Embodiment-Forschung).



Sarah Wagner