



**somatischer yoga**

# **yin yoga - faszien yoga**

**Pfingsten**

**18. - 21. Mai 2018**

**im Ayurveda Hotel Bären in Brienz**

**[www.somatic-yoga.ch](http://www.somatic-yoga.ch)**

Kursleitung	Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin, Therapeutin, Tanz, Performance
Kurskosten	Fr. 360.-, (inklusive ausführliche Kursunterlagen)
Kost / Logis	Doppelzimmer, Dusche oder Bad / Toilette, Seesicht, Fr. 420.- / Person
	Einzelzimmer, Etagedusche / Toilette, Balkon, Seesicht, Fr. 360.- / Person
	Doppelzimmer, Etagedusche / Toilette, Bergsicht, Fr. 360.- / Person
	Doppelzimmer, Einzelbenutzung, Dusche oder Bad /Toilette, Fr. 540.- /Person
Inbegriffen	3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Tee, Mineralwasser, Snacks und Kuchen vor dem Kursraum, 4gängiges indisch / ayurvedisches Abendessen

## **Programm**

Donnerstag	ankommen bis 16.00 Uhr.	
	16.30 - 18.50 Uhr	Einführung in Faszien Yoga und Yin Yoga - Faszien Yogapraxis, anschliessend Abendessen
	20.45 - 21.30 Uhr	Bewegungsmeditation
Freitag und	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
Samstag	08.15 - 10.00 Uhr	Faszien / Yin Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet
	17.30 - 18.50 Uhr	Faszien / Yin Yogapraxis, anschliessend Abendessen
Samstag	20.45 - 21.30 Uhr	Entspannung / Meditation
Sonntag	07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation oder geführte Meditation
	08.15 - 10.00 Uhr	Faszien / Yin Yogapraxis, anschliessend Frühstücksbuffet

Faszien (Bindegewebe) sind das Netzwerk aus faserigem Gewebe, das den Körper in jede Richtung durchzieht. Sie verbinden alle körperlichen Strukturen und bilden zahlreiche Hüllen, Taschen, Beutel und Stränge. Faszien haben eine hohe Zugspannung und ermöglichen mühelos gleitende Bewegungen und Bewegungsfreiheit der Gelenke. Das Bindegewebe ist anpassungsfähig und gibt dem Körper seine Form: Es reagiert auf wiederkehrende Dehn- und Bewegungsbelastungen, indem es seine Länge, Stärke und Gleitfähigkeit verändert. Wenn wir uns bewegen, beeinflusst das nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien.

Faszien Yoga besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers. Die Stellungen werden länger gehalten als bei aktiven, dynamischen Yoga Stilen. Die Faszien, welche Knochen, Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Nerven umhüllen und in Faszienbahnen angeordnet sind, werden durch diesen passiven Yogastil sanft gedehnt und mit Energie, Kraft und Geschmeidigkeit durchflutet. Wollen wir also im Yoga mit unseren Faszien in Kontakt treten, machen wir das am besten mit Yin Yoga. Yin Yoga erreicht Yin Gewebe; die Faszien, Sehnen und Bänder, währenddem Yang Yoga wie Power Yoga eher Yang Gewebe, die Muskeln erreicht.

Wir lassen in der Stellung bewusst los, die Muskelfasern entspannen. Dort, wo wir die Dehnung spüren, wenn die Muskeln entspannt sind, dort sind die Faszien. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach innen, werden ruhig und still und lassen den Körper in die Stellungen hinein sinken und schmelzen. Wir vertrauen im atmen auf die wirkende Kraft des Seins.