



somatischer yoga

Faszien - Faszienyoga

Pfingsten

2. - 5. Juni 2017

im Ayurveda Hotel Bären in Brienz

www.somatic-yoga.ch

mail@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

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

Faszien (Bindegewebe) sind das Netzwerk aus faserigem Kollagengewebe, das den Körper in jede denkbare Richtung durchzieht. Faszien 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 in alle möglichen Richtungen. 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. Faszien Yoga ist ein eher passiver Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden als bei den aktiven, dynamischen Yoga Stilen. 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 lassen los, entspannen die Muskeln, und vertrauen im atmen auf die wirkende Kraft des Seins. 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.