

# Deneya bodymind - Somatische Therapie & Bewegungspraxis

## Somatischer Yoga zur Stärkung der Selbstwahrnehmung und -Regulation

### Selbst-Verbindung, Erdung und Leichtigkeit entwickeln

In dieser sanften Yoga-Praxis verbinden sich Praktiken östlicher Yoga-Traditionen, wie Bewegungs- und Atemübungen (Asanas und Pranayama) und Meditation mit Ansätzen aus westlichen somatischen Bewegungspraktiken.

Dieser Kurs lädt die Teilnehmenden dazu ein, ihren Körper von innen zu erleben und ihn durch mehr Verbindung und Bewusstheit erblühen zu lassen, statt ihn von aussen in eine bestimmte Form bringen zu wollen. Wir verlangsamen und wiederholen bewusst, um unsere Wahrnehmungsfähigkeit zu stärken. Wir spüren und nehmen uns auf einer tiefen Ebene wahr. Yoga Asanas dienen uns als verankernde Ausgangspunkte für sanfte Bewegungs-Flüsse. In jeder Übung erden wir uns und erleben, wie dadurch mehr Mühelosigkeit und Geschmeidigkeit in unsere Bewegung kommt.

Wir üben, eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und unsere Praxis entsprechend anzupassen. Damit pflegen und wertschätzen wir unsere individuelle Struktur und balancieren spielerisch zwischen positiver Anstrengung und Genuss. So finden wir Vertrauen und Freude an unserem Bewegungserleben und helfen unserem Körper, sich selbst zu regulieren.

---

**5 Termine jeweils Freitag 18.15 – 19.45**

2. Feb / 9. Feb / 16. Feb / 23. Feb / 1. März 2024

**Raum:** Yoga Studio noa:sanctuary, Luftgässlein 4, Basel

**Beitrag:** 5 Termine: 125 Fr. / 4 Termine: 110 Fr. / 3 Termine: 90 Fr.

Zahlung vor Kursbeginn per Twint/Überweisung oder in bar am 1. Kurstag

**Info & Anmeldung bis 27. Januar 2024:** [helen\\_sarah@gmx.net](mailto:helen_sarah@gmx.net)

---

### **Anleitung: Helen Sarah Ruef**

Trainerin für Embodied Flow Yoga & Somatic Movement 200h mit Weiterbildung für angewandte Polyvagale Theorie in therapeutischem Yoga; Lehrerin der Alexander-Technik; Ausgebildet in zeitgenössischem Tanz, Improvisation und Performance; Ausbildung und Weiterbildungen für erlebbare Anatomie, Bewegungsentwicklung und somatische Bewegungspraktiken: Body-Alignment und Tanz®, Body Mind Centering, Bartenieff Bewegungsstudien.

*«Helen Sarah ist eine einfühlsame Lehrerin für somatischen Yoga. Sie bringt die Fähigkeit mit, ihre TeilnehmerInnen fantasievoll in gefühlte Wahrnehmung zu führen und einen sicheren Erfahrungsraum zu schaffen, in dem es möglich ist, in tiefer Selbst-Verbindung Yoga zu üben.»*

Emma Szabo, Yoga Lehrerin