



Weiterbildung 2012
Formation continue

■ ■ ■ Ausbildungsschulen – Écoles de formation

Schulen, die auf das Diplom von Yoga Schweiz vorbereiten. *Ecoles qui préparent au diplôme de Yoga Suisse*

D Basel **Lotos Yoga Aus- + Weiterbildung**

Carla Felber, Rüttimeyerstr. 40, 4054 Basel,
Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch,
www.lotosyoga.ch

D Biel **Schweizer Yoga Zentrum**

Margareta Stühl Nones, Calvinstr. 5, 2540 Grenchen
Tel. 032 652 26 73, info@schweizeryogazentrum.ch,
www.schweizeryogazentrum.ch

F Genève **Yoga 7**

Cours-de-Rive 20, 1207 Genève, tél. 022 735 67 44
yoga7@tele2.ch – www.yoga7.com

D Kehrsatz/Bern **Tapas Yoga Ausbildung**

Ruth Westhauser, Eigerweg 3, 3122 Kehrsatz
Tel. 079 775 63 43, info@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch

F Lausanne **EFÉY – Etude et formation à l'enseignement du yoga**

Malek Daouk, 13, avenue Mon-Loisir, 1006 Lausanne
tél. 021 616 71 51, info@samgati.ch, www.samgati.ch

F Lausanne **ESY – Ecole supérieure de yoga**

Helena Volet, Chemin de Rovéréaz 5, 1012 Lausanne
tél. 021 311 94 40, info@ecole-yoga.ch, www.ecole-yoga.ch

D Luzern/Weggis **Institut für Integrative Heilpraxis**

Robert Wirz, Seestrasse 57, Postfach 156, 6353 Weggis
und Fluhmattweg 6, 6004 Luzern, Tel. 041 390 25 40,
info@heilpraxis-schule.ch, www.heilpraxis-schule.ch

F Sion **CFEY BANSURI**

Lucie Pfefferlé, Chemin de Cotzettes, 1950 Sion
tél. 079 389 21 45, cfeybansuri@bluewin.ch,
www.bansuriyoga.wordpress.com

D Wettingen **Sarvanga Yoga Schule**

Pascal Rohner, Steig 610, 9055 Bühler, Tel. 071/790 05 43
info@sarvanga.ch, www.sarvanga.ch

D Zürich **Lotos Yoga Aus- + Weiterbildung**

Carla Felber, Morgartenstr. 15 (im Hof), 8004 Zürich,
Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch,
www.lotosyoga.ch

■ ■ ■ Inhalt – Contenu

Vorwort / Préface	4/5
Intervision – Ruth Westhauser	6
<i>Yoga et descentes d'organes</i> – Lucie Pfefferlé	7
<i>Yama et Niyama dans la transmission de l'enseignement du yoga</i> – Eveline Waas Bidaux	8
<i>L'enseignement du yoga aux enfants et aux jeunes adolescents</i> – Béatrice Kilchenmann	9
<i>Journée de développement personnel</i> – Malek Daouk	9
<i>Pédagogie et pratique, des inclinaisons latérales et des rotations</i> – Catherine et Aurore Weissbaum	10
Lu Jong und Tsalung – Loten Dahortsang	11
Lachyoga – Therese Matter	12
Yoga in der Schwangerschaft – Brigitte Bruni und Carla Felber	13
Yoga für Frauen – Adelheid Ohlig	14
<i>Prana Maya Kosha– Le Corps d'Énergie dans les Traditions du Nidra Yoga et du Mantra Yoga</i> – André Riehl	15
Impressum	16

■ ■ ■ Vorwort

Liebe Berufsmitglieder

Einsamkeit im Yoga-Lehrer-Beruf

Tatsächlich, jedes Mal, wenn ich von einer Weiterbildung «Yoga» nach Hause komme, fühle ich mich glücklich! Wenn ich dann diesen Glücksgefühlen auf den Grund gehe, erkenne ich, dass nicht nur der Inhalt der Kurse mich zufrieden stimmt, sondern auch die Begegnungen mit Kolleginnen und Kollegen aus demselben Berufsstand. Es fragt jemand nach:

Wie es mir geht, als Yogalehrerin?
Wie machst du dies und das mit den Versicherungen?
Kennst du das neue Buch von XY?
Warst du dieses Jahr in Zinal am europäischen Yoga-Kongress?
Was kostete die Entwicklung deiner Homepage?
Hattest du auch schon Schüler mit starker Arthrose?
Wie sieht deine persönliche Yoga-Praxis aus?
Wohin gehst du in die Weiterbildung?
etc. etc.

Die Kontakte neben den Kursen füllen meinen Yoga-Korb zusätzlich. Die Gespräche füllen das Herz und sind ein wesentlicher Motivationsschub, als Yoga-Lehrperson à jour zu bleiben. Ohne grosses Ego werden Tipps und Wissen in unserem Berufsstand weitergegeben. Diese Erfahrung bewundere ich an jedem Seminar, an Kursen, an Tagungen und an der Generalversammlung. Die Einsamkeit ist verflogen – ich bin eingebunden in ein interessantes, bereicherndes Kollegium.

Für 2012 steht wiederum ein tolles Angebot aus den eigenen Kreisen von Yoga Schweiz. Ganz speziell mache ich auf Zinal 2012 aufmerksam: der 39. Kongress wird von Yoga Schweiz mitorganisiert! Yoga und Ayurveda.

Auf bald – mit herzlichem Gruss und der Vorfreude eines Wiedersehens.

Otilia Schulthess-Scherer
Präsidentin Yoga Schweiz Suisse Svizzera

■ ■ ■ Préface

Chères collègues, chers collègues

Isolement dans le métier d'enseignant de yoga

C'est un fait que je me sens heureuse, chaque fois que je rentre d'une formation continue «Yoga»! Et lorsque j'analyse ces sentiments de bonheur en profondeur, je me rends compte que ce n'est pas seulement le contenu des cours qui me donne du contentement, mais aussi les rencontres avec des confrères et de consœurs. L'une s'informe, l'autre demande:

*Comment est-ce que je me porte en tant qu'enseignante de yoga?
Comment fais-tu ceci ou cela avec les assurances?
Connais-tu le nouveau livre d'untel?
As-tu été au congrès européen de yoga à Zinal cette année?
Combien t'a coûté la conception de ta page d'accueil sur internet?
As-tu déjà eu des élèves gravement atteints d'arthrose?
A quoi ressemble ta pratique personnelle de yoga?
Où vas-tu en formation continue?
etc. etc.*

Les contacts que j'ai en dehors des cours se rajoutent au contenu de mon panier de yoga. Les conversations comblent le cœur et sont autant de stimulants essentiels pour permettre à un enseignant ou une enseignante de yoga de rester à jour. Dans notre profession, on se passe des trucs et des informations sans mettre son ego en avant. Je fais cette expérience à chaque séminaire, à des cours, des rencontres et lors de l'assemblée générale et je trouve cela remarquable. Plus d'isolement, disparu – je fais partie d'un groupe intéressant et enrichissant.

Pour 2012, des séminaires formidables sont proposés par des enseignants de Yoga Suisse. J'attire tout spécialement votre attention sur Zinal 2012 dont le 39^e congrès est organisé en collaboration avec Yoga Suisse! Yoga et Ayurveda.

A bientôt – cordialement et me réjouissant d'avance de vous revoir.

Otilia Schulthess-Scherer
Présidente Yoga Schweiz Suisse Svizzera

■ ■ ■ Intervention

Kurze Beschreibung: Diplomierte und anerkannte Yoga-lehrende YS und Studierende im Abschlussjahr treffen sich und arbeiten über yogarelevante Themen aus Anatomie, Physiologie und Psychologie. Beispiele aus dem 2011 sind Yoga und Rheuma, Impingement, Kommunikation, Widerstände in Körper und Geist und Muster. Der Erfahrungsaustausch zwischen «ExpertInnen» ist ausserordentlich hilfreich. Berührungängste werden abgebaut.

Kursinhalt: Die gewünschten Themen werden eine Woche vor dem Treffen abgefragt. Die Tagesstruktur und hilfreiche Zusatzinformationen werden von der Moderatorin erstellt und gesucht. Der Input kommt von einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer. Die Gruppe vertieft die Thematik und alle bringen ihr Wissen und ihre Erfahrung ein.

Kursziel: Mehr Sicherheit im Unterrichten mit speziellen Themenbereichen, Netzwerk-Arbeit durch Austausch zwischen den einzelnen Treffen, Wissenserweiterung und Vertrauensbildung.

Kursleitung: Ruth Westhauser, Leiterin Tapas Yoga Kehrsatz, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Psychologin FSP, KomplementärTherapeutin OdA KTTC Methode Yoga und Erwachsenenbildnerin.

Termine (können einzeln kurz vorher gebucht werden): 13. Januar, 10. Februar, 16. März, 4. Mai, 17. August, 14. September, 26. Oktober, 23. November 2012, jeweils Freitag von 11.30 bis 17.00 Uhr.

FN: pro Tag 5 Stunden (Bei Besuch von allen Interventions-terminen: 50 h)

TN-Zahl: min. 3–4, max. 10–12

Ort: Tapas Yoga Schule in Kehrsatz Nord

Kosten: Fr. 60.– pro Halbtage

Anmeldung: Ruth Westhauser, info@tapas-yoga.ch

Rücktrittsbedingungen: keine

■ ■ ■ Yoga et descente d'organes

Description brève: La pratique du yoga permet de soutenir les organes de l'abdomen, de remédier à une descente avérée des organes ou de l'éviter.

Contenu du cours: Théorie: mécanisme de la descente d'organes; étude des techniques posturales, méthodologie et pédagogie adéquates pour concevoir des séances adaptées aux besoins particuliers. Pratique: séances spécifiques pour élèves débutants, jeunes adultes, mères et personnes plus âgées souffrant peut-être également d'incontinence.

But du cours: Ce cours s'adresse aux enseignants qui souhaitent aider par le yoga les nombreuses personnes qui souffrent d'un affaiblissement musculaire du plancher pelvien et de la ceinture abdominale, voire d'incontinence.

Responsable: Lucie Pfefferlé, enseignante de yoga dipl. YS, directrice/formatrice CFEY BANSURI, www.bansuriyoga.wordpress.com

Date: 14 janvier 2012

Délai d'inscription: 10 décembre 2011

Formation continue: 7 heures (1 jour, de 9h à 17h)

Nombre de participants: min. 5, max. 12

Lieu: Sion au Valais en Suisse

Prix: Fr. 150.– pour les membres de Yoga Suisse, Fr. 170.– pour les non-membres.

Inscription: Centre de Formation et d'Enseignement en Yoga BANSURI, cfeybansuri@bluewin.ch

Conditions de désistement: remboursement 100% jusqu'au 10.12.2011; 50% au 31.12.2011; aucun après le 31.12.2011

■ ■ ■ **Yama et Niyama dans la transmission de l'enseignement du Yoga**

Description brève: Au travers de la pratique du Yoga, de l'étude des textes fondateurs, de l'échange d'expériences entre enseignantes de Yoga, nous travaillerons sur les implications des dix principes éthiques des Yoga-Sûtra de Patañjali dans les relations avec autrui et avec soi-même dans la transmission et la pratique du Yoga.

Contenu du cours: Les cinq demi-journées de séminaire nous permettront de travailler sur ces préceptes en lien avec la transmission du Yoga dans les cours collectifs et/ou individuels ainsi que dans notre pratique personnelle et notre vie quotidienne. Ces cours alterneront entre pratique de Hatha-Yoga et de Nidra-Yoga, apports théoriques, échanges entre participant-e-s afin de favoriser l'émergence d'une nouvelle lecture et d'une compréhension plus profonde de ces principes. Cette formation est axée à la fois sur l'expérience des Yama et des Niyama ainsi que sur des échanges mutuels de connaissances entre enseignant-e-s, soucieux et soucieuses d'un Yoga authentique et de qualité. Ces séminaires organisés sous forme d'intervision seront animés par les deux enseignantes proposant ce cycle.

But du cours: approfondir les préceptes du Yoga de Patañjali sur le plan théorique et pratique afin de les amener dans notre enseignement du Yoga.

Responsables: Eveline Waas Bidaux, enseignante diplômée EFEY, reconnue YS, Thérapeute Complémentaire OdA KTTC; Sian Grand, enseignante diplômée EFEY, dipl. YS, Psychologue FSP

Dates: Les 21 janvier, 11 février, 24 mars, 28 avril, 26 mai 2012 de 8h30 à 12h30.

Délai d'inscription: 1^{er} janvier 2012 pour tout le cycle; 15 jours avant pour toute rencontre isolée.

Formation continue: 20 heures, si inscrit à la totalité des rencontres.

Nombre de participants: min. 4

Lieux: Différentes salles en Romandie pour renforcer nos liens: Yverdon-les-Bains, Monthey, Genève, Sion, Lausanne.

Prix: Fr. 200.- pour les 5 rencontres payable au 10 janvier 2012 ou Fr. 50.- par rencontre, non-membres +10%.

Inscription: yogaromandie@gmail.com

Conditions de désistement: S'excuser au moins 3 jours avant la rencontre si dans l'impossibilité de participer. Pas de remboursement possible, étant donné le tarif.

■ ■ ■ **L'enseignement du yoga aux enfants et aux jeunes adolescents**

Description brève: Description brève: Exercices d'échauffement amusants, comment établir un programme sur 10 séances consécutives. Exemples de cours, de choix de thèmes et de relaxations.

Contenu du cours: Quelques mots sur le corps de l'enfant en pleine croissance, précautions et conseils. Les postures recommandées ou à éviter. Pratique conçue pour les jeunes (petits: 7 à 10 ans et adolescents: 11 à 14 ans). Comment introduire les concepts de Patañjali. Comment stimuler la faculté créatrice des jeunes et développer leur confiance dans la vie.

But du cours: Apprendre à transmettre le yoga au jeune public.

Responsable: Béatrice Kilchenmann, enseignante de yoga dipl. YS, Bekha, auteur du livre «Apprendre et enseigner le yoga» F. Lanore, Paris 2011.

Date: Le 28 au 29 janvier 2012, de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Délai d'inscription: de préférence avant le 9 janvier 2012

Formation continue: 12 heures

Nombre de participants: min. 8, max. 14

Lieu: Yoga 7, 20 cours de Rive, 1207 Genève

Prix: Fr. 280.- pour les membres de Yoga Suisse, Fr. 350.- pour les non-membres, à régler dès l'inscription.

Hébergement: se renseigner auprès du secrétariat pour adresses d'hôtels.

Inscription: www.yoga7.com ou auprès du secrétariat de Yoga7: 022 735 67 44

Conditions de désistement: Moins de 15 jours avant la date, sans certificat médical, 50% sont dus

■ ■ ■ **Journée de développement personnel**

Description brève: Les outils du Yoga et de la psychothérapie pour mieux se situer.

Contenu du cours: Session sur nos différents contrats, contrats familiaux par exemple, découvrir ces «autres qui m'habitent».

But du cours: Le cours cherchera à nous faire prendre conscience de notre place véritable, une place toujours en mutation, mais qui nous correspond véritablement.

Responsable: Malek Daouk, professeur et formateur Yoga Suisse et IFY (Institut Français de Yoga). Élève et disciple de Sri T.K.V. Desikachar. Responsable de l'E.F.E.Y. (Etude et Formation à l'Enseignement du Yoga).

Date: Le 25 février 2012 de 9h30 à 16h30

Délai d'inscription: 30 janvier 2012

Formation continue: 6 heures

Nombre de participants: min. 6, max. 10

Lieu: Samgati, 13, avenue Mon-Loisir, 1006 Lausanne

Prix: Fr. 130.- pour les membres de Yoga Suisse, Fr. 150.- pour les non-membres

Inscription: auprès de Samgati, 13, avenue Mon-Loisir, 1006 Lausanne, tél. 021 616 71 51, info@samgati.ch

Arrhes: Fr. 300.- à verser à Samgati, Lausanne ou à BDG-Banque de Dépôts et de Gestion, 1002 Lausanne en faveur de Malek Daouk, IBAN: CH75 0855 0101 4084 6100 0

■ ■ ■ **Pédagogie et pratique, des inclinaisons latérales et des rotations**

Description brève: Inclinaisons et rotations, auto-manipulation, bien-être.

Contenu du cours: Redressement du dos, l'importance d'une belle verticalité, attitude juste, afin d'entrer avec discernement dans les inclinaisons et les rotations.

But du cours: Les inclinaisons et les rotations ont des effets thérapeutiques sur la colonne vertébrale et donc sur le système nerveux. Rappelons, que de la moelle épinière, logée dans le canal rachidien, émergent les nerfs et donc toutes nos fonctions. Il est en relation avec la motricité et les autres systèmes. Par la pratique découvrir l'ouverture thoracique et ressentir l'énergie qui circule en nous avec plus de liberté. Se défaire de certains blocages ou contractions musculaires.

Responsables: Catherine Weissbaum, Porrentruy, pratique le Yoga depuis 1977, enseignante de yoga dipl. YS/EYU, élève de Philippe de Fallois, Yves Mangeart, Sri Sacchidananda de Madras. Multiples séjours en Inde et à Auroville, pratique l'Ashtanga Yoga. Experte à Yoga Suisse durant 10 ans, et bénévole pour l'organisation de Zinal durant 10 ans. Aurore Weissbaum, Lausanne, Ostéopathe et pratiquante de Yoga.

Dates: Les 3 et 4 mars 2012 (stage en français)

Délai d'inscription: Début janvier 2012

Formation continue: 12 heures

Nombre de participants: min. 12, max. 22

Lieu: Porrentruy, rue des Tilleuls 5 (Les Lutins)

Prix du stage: Fr. 180.- pour les membres de Yoga Suisse, Fr. 200.- ou Fr. 100.- la journée pour les non-membres.

Prix hébergement: Voir Office du Tourisme

Inscription: Par e-mail avec adresse complète à cathy.yoga@bluewin.ch ou Catherine Weissbaum, P. Pelée 98, 2905 Courtedoux. A l'inscription, vous recevrez un bulletin de versement.

Conditions de désistement: 1 mois avant le stage 50%, 15 jours avant le stage 100%

■ ■ ■ **Yoga Schweiz Kongress 2012 – Congrès Yoga Suisse 2012**

Termin/Date: 10./11.3.2012

Referenten/Intervenants: Loten Dahortsang, Anna Gamma, Urvasi Leone, François Lorin, Lucia Nirmala Schmidt, Ajit et Selwi Sarkar, Michael Thurnheer

Ort/Lieu: Campus Muristalden, Muristrasse 8, 3000 Bern 31

Anmeldung/inscription und/et Information:

www.yoga.ch/yogakongress, www.yoga.ch/congres

■ ■ ■ **Lu Jong & Tsalung, die tibetische Handheilung**

Kurze Beschreibung: Lu Jong sind die Körperübungen der tibetischen Mönche aus den Bergen, Tsalung – eine kraftvolle Technik der Energieheilung. Dieser kostbare Schatz der Tibeter wurde seit Generationen von Mystikern und Yogis in den Bergen nur durch mündliche Überlieferungen weitergegeben. Um die Wirkung der Lu-Jong-Übungen tiefergehend zu unterstützen, lernen wir, durch Berührung und Druck auf gewisse Stellen des Körpers den Energiefluss und die Körperflüssigkeiten zu stimulieren.

Kursinhalt: Nach den alten Schriften des Tantra ist das gesamte Universum von einem Energiefeld durchzogen. Dieses Energiefeld verbindet und vernetzt die gesamte Materie. Ähnlich dem feinstofflichen Körper, der von Energiebahnen durchzogen ist. In diesen vier Tagen öffnen wir die Energiekanäle im Körper mit Mantras, Atem- und Körperübungen. Danach erzeugen wir durch spezielle Meditationen eine heilende Hitze in den Händen, die gezielt an der entsprechenden Stelle des eigenen Körpers und des anderen angewendet wird.

Kursziel: Wir erhalten einen weiteren vertieften Einblick in die Reichhaltigkeit des buddhistischen Tantrismus und seine Übungsmethoden. Von einem authentischen Lehrer vermittelt, lernen wir, diese individuell anzuwenden.

Kursleitung: Loten Dahortsang, 1968 in Tibet geboren, wurde von den bedeutendsten Lehrern ausgebildet und autorisiert, Lu Jong weiterzugeben. Seit 1982 lebt er im Klösterlichen Tibet-Institut Rikon. Er leitet Meditationssitzungen und Ausbildungen in buddhistischen Zentren in Europa.

Termin: jeweils Freitag, 13. April, 11. Mai, 8. Juni, 6. Juli, 10-17 Uhr

Anmeldeschluss: 28. Februar 2012

FN: 20 Stunden

TN: min. 6, max. 12

Ort: Institut für Yoga & Ayurveda, 8450 Andelfingen, Ortsplan unter <http://www.ayurveda-yoga.ch/ortsplan.htm>

Kosten: Mitglieder von Yoga Schweiz: Fr. 450.-, Nichtmitglieder: Fr. 500.-

Anmeldung: Tel. 052 317 32 80 oder gabriela.huber@highspeed.ch, weitere Infos: www.ayurveda-yoga.ch / Aktuell

■ ■ ■ Lachyoga – Einführungsseminar nach Dr. M. Kataria (www.laughteryoga.org)

Kurze Beschreibung: Lachen ist eine der menschlichsten Ausdrucksmöglichkeiten und hat eine heilende Kraft auf allen Ebenen unseres Daseins. Die Techniken, die ermöglichen, über eine längere Zeitspanne lachen zu können, um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erzielen, gründen auf einem Konzept, das der indische Arzt Dr. Madan Kataria mit seiner Frau Maduri Kataria 1995 in Mumbai entwickelte. Seither gibt es über 6000 sogenannte Laughterclubs in über 65 Ländern.

Kursinhalt: Geschichte des therapeutischen Lachyogas, Psychologie und Physiologie des Lachens, was geschieht in einer Lachyoga-Lektion, Lachyoga-Atemübungen, Gemeinsamkeiten mit dem traditionellen Yoga. Der Kurs wird begleitet von Hatha Yoga und Meditationen.

Kursziel: Das einzigartige, verblüffende Konzept des Lachyogas kennenlernen und selber erfahren, welche Leichtigkeit, Entspannung und Lebensfreude, ja Erfolg, durch Lachen im Leben zu gewinnen sind.

Kursleitung: Therese Matter, dipl. Yogalehrerin YS/EYU (www.YogaMatter.ch)

Termin: 5./6. Mai 2012

Anmeldeschluss: 1. April 2012

FN: 14 Stunden

TN-Zahl: min. 7, max. 12

Ort: Theaterplatz 6, 3011 Bern, Nähe Zytglogge

Kosten: Mitglieder Yoga Schweiz: Fr. 320.–, Nichtmitglieder Fr. 350.–

Unterbringung: Eine «Notunterkunft» ist in der Yogaschule möglich, ansonsten Selbstorganisation

Anmeldung: thematter@bluewin.ch oder Therese Matter, Theaterplatz 6, 3011 Bern

Rücktrittsbedingungen: Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars Fr. 100.–. 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100%.

■ ■ ■ 39. Internationaler Yogakongress – 39^{ème} Congrès International de Yoga in/à Zinal

Termin/Date: 19.–24.8.2012

Thema/Thème: Yoga und/et Ayurveda

Anmeldung/inscription und/et Information:
www.yogazinal.com und/et www.euycongress.org

■ ■ ■ Yoga in der Schwangerschaft

Kurze Beschreibung: Yoga fördert das körperliche Wohlbefinden während der Schwangerschaft, ist eine hilfreiche Geburtsvorbereitung und bietet physische und psychische Unterstützung auch für die Zeit nach der Geburt.

Kursinhalt: Die schwangere Frau (physiologische und pathologische Veränderungen im 1., 2. und 3. Trimenon), Geburt. Körper- und Meditationsübungen für Schwangere (Indikationen und Kontraindikationen). Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt. Übungsmöglichkeiten für Schwangere in regulären Yogaklassen. Lektionskizzen für Yoga in der Schwangerschaft. Sicherheit im Unterricht mit schwangeren Frauen gewinnen.

Kursziel: Auseinandersetzung mit der besonderen Lebenssituation der schwangeren Frau. Körperliche Veränderungen, Geburtsphysiologie und wichtige Krankheitsbilder kennenlernen. Asanas, pranayamas und Meditationsübungen in der Schwangerschaft. Grundlagen für den Unterricht mit schwangeren Frauen in regulären Yogakursen. Lektionsaufbau erarbeiten, Lektionen skizzieren und Lektionsbeispiele kennenlernen.

Kursleitung: Brigitte Bruni ist Krankenschwester, Hebamme und dipl. Yogalehrerin YS, Cranio-Sacral-Therapeutin Cranio Suisse; Carla Felber ist Heilpädagogin, dipl. Yogalehrerin YS, Co-Leiterin Ausbildungsschule Lotos und Mutter von drei Kindern

Termine: 15. September, 20. Oktober, 24. November 2012

Anmeldeschluss: 31. August 2012

FN: 3 Samstag; Total 20 Stunden

TN-Zahl: min. 8, max. 20

Ort: Yogazentrum Lotos Zürich, Morgartenstrasse 15 (im Hof), 8004 Zürich

Kosten: Mitglieder Yoga Schweiz: Fr. 450.–, Nichtmitglieder Fr. 500.–

Anmeldung: Carla Felber, Schlettstadterstrasse 22, 4055 Basel, Tel. 061 322 33 04, carla.felber@lotosyoga.ch

Rücktrittsbedingungen: Wird eine schriftlich bestätigte Reservierung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars Fr. 100.–. 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100%.

■ ■ ■ Yoga für Frauen mit Adelheid Ohlig

Kurze Beschreibung: Im Westen sind Frauen der grösste Teil der Yogapraktizierenden. Ist dieser Yoga auf sie ausgerichtet, tut er Frauen gut? Die zwei Wochenenden gehen den Fragen nach: Welche Yogaübungen sind gut für welchen Körper? Und die zweite Frage: Was hält Frauen gesund?

Kursinhalt: Das erste Wochenende steht unter der Frage: Welche Übungen für welchen Körper? Am Samstag wird Adelheid Ohlig eine praktische Einführung geben mit den notwendigen theoretischen Einschüben und am Sonntag Zeit geben für Fragen und eine Vertiefung. Das zweite Wochenende widmet sich dem salutogenetischen Ansatz und geht der Frage nach: Was hält Frauen gesund? Auch an diesem ersten Tag ist viel Praxis vorgesehen, der Sonntag dient der Vertiefung der gewonnenen Erkenntnisse. Eigene Erfahrungen und Experimente werden einbezogen.

Kursziel: Die Teilnehmerinnen der Weiterbildung sollen sich bewusster werden, welche Yogapraxis für sie selbst und die Yogaübenden in ihren Kursen nützlich und förderlich ist.

Kursleitung: Adelheid Ohlig, Yoga-Lernende seit 1966, Yogalehrende seit 1983. Dolmetscherin, Journalistin. Unterrichtet weltweit das von ihr begründete Luna-Yoga. Autorin zahlreicher Bücher und CDs. www.luna-yoga.com

Termin: Samstag und Sonntag, 17./18. November und 23./24. Februar 2013

Anmeldeschluss: Ende August 2012

FN: 24 Stunden

TN-Zahl: min. 8, max. 16

Ort: 17./18. November in Zürich, 23./24. Februar 2013 in Basel

Kosten: Mitglieder von Yoga Schweiz: Fr. 650.–, Nichtmitglieder: Fr. 690.–

Unterbringung: keine vorgesehen, muss selbst organisiert werden.

Anmeldung: Sekretariat Yogaausbildung Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel, sekretariat@lotosyoga.ch, Tel. 061 271 40 86

Rücktrittsbedingungen: Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars Fr. 100.–. 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100%.

■ ■ ■ PRANA MAYA KOSHA – Le Corps d'Énergie dans les Traditions du Nidrâ Yoga et du Mantra Yoga

Description brève: Dans la voie traditionnelle du yoga du Cachemire, la démarche intérieure et la méditation reposent essentiellement sur la perception et la connaissance du corps d'énergie. Son organisation se réfère aux trois Granthis (nœuds primordiaux des énergies d'action, d'affection et de réflexion), ainsi qu'au réseau des nadis (canaux de circulation de l'énergie) et des chakras (carrefours de transformation de l'énergie). Enfin, il est fait mention d'un état Shiva-Shakti (conscience-énergie) où le yogi se retrouve immergé dans une perception vaste, joyeuse et silencieuse de l'ensemble du Vivant.

Contenu du cours: Mantra Yoga: Apprentissage des formes sonores sous leur aspect vibratoire à partir des 52 lettres de l'alphabet sanskrit, puis des groupes sonores provoquant des états de méditation spontanée silencieuse et extatique.

Nidrâ Yoga: Association des niveaux de très profonde relaxation et des degrés d'intense concentration sur les Granthis et Chakras amenant également des états de méditation spontanée silencieuse.

But du cours: Approfondir la démarche de connaissance de soi afin de nourrir et de relancer l'intérêt d'une approche intérieure reliée à une des plus anciennes traditions. Acquérir des bases nouvelles pour enrichir sa pratique et développer la transmission de son enseignement.

Responsable: André Riehl, formateur et enseignant pour Yoga Suisse depuis 2006, www.nidrayoga.wordpress.com

Dates: 8 et 9 décembre 2012, 9 et 10 mars 2013, 8 et 9 juin 2013, stage d'été 3 au 9 août 2013

Délai d'inscription: avant le 15.10.2012

Formation continue: Pour enseignant-e-s diplômé-e-s Yoga Suisse et toute personne entreprenant une démarche intérieur dans le Yoga, 3 x 14h pour les WE et 35h pour le stage d'été

Nombre de participants: min. 10, max. 25

Lieu et hébergement: Lieu à définir en Suisse Romande

Prix: Fr. 900.– (3WE) et Fr. 550.– (stage) pour les membres de Yoga Suisse, 10% de rabais si WE et stage, payés en une seule fois, 10% de plus pour non-membres de Yoga Suisse

Inscription: Association Yogaromandie, c/o Eveline Waas Bidaux, Rue du Village 28, 1274 Grens, yogaromandie@gmail.com, tél.: 079 25 35 111

Conditions de désistement: Désistement avant le délai d'inscription: 100% de remboursement; 1 mois avant le week-end de formation: 50% de remboursement; plus tard: aucun remboursement.



yoga
schweiz suisse svizzera

Müller · Gstaad

Yoga Schweiz Suisse Svizzera

Berufsverband

Aarberggasse 21, 3011 Bern

Tel. 031 311 07 17

E-Mail: info@yoga.ch

Internet: www.yoga.ch