



Séminaires de formation continue 2019

Weiterbildungsangebot 2019

Nous sommes heureux de pouvoir vous proposer des cours de formation continue intéressants pour l'année prochaine. La qualité du contenu des cours, le déroulement des stages et l'équilibre de ce choix de stages de formation continue ont été examinés par un groupe de travail. Yoga Suisse vous recommande donc ces stages qui tiennent compte des différentes exigences de l'enseignement d'aujourd'hui. Tous les membres actifs ont droit à une réduction de prix.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen für das nächste Jahr wiederum ein interessantes Weiterbildungsangebot empfehlen und anbieten können. Die Qualität der Kursinhalte, der Durchführung der Kurse und die Ausgewogenheit wurden von einer Arbeitsgruppe geprüft und dabei auch die unterschiedlichen Anforderungen an den heutigen Unterricht berücksichtigt. Alle Aktivmitglieder von Yoga Schweiz erhalten beim Besuch dieser Weiterbildungsseminare eine Preisreduktion.

Janvier / Januar 2019

12.1.2019 et 16.3.2019: **Initiation à l'Ayurveda pour le quotidien**

Cette initiation à l'Ayurveda permettra de comprendre les principes de base, la définition de la constitution et de comprendre quelle routine quotidienne ces données impliquent, ainsi que l'influence des saisons, l'impact de la nutrition et les éventuels traitements appropriés. Contenu du cours: introduction à l'Ayurveda, les principes de base, la constitution naturelle prakrti, la routine quotidienne dinacarya, la routine saisonnière rtucarya, la nutrition ahara, les traitements cikitsa. Les participant-e-s se familiarisent avec les concepts de base de l'Ayurveda et leur applicabilité au quotidien. Responsable: Carole Zinsel, thérapeute ayurvédique. Inscription: Espace Kalyana, info@yoga-et-coaching.ch. Description détaillée: www.espace-kalyana.ch et www.santeparlayurveda.ch.

Février / Februar 2019

1.-3.2.2019: **Hintergründe des Hatha-Yoga: Tantrismus**

Der traditionelle Hatha-Yoga bildet die Grundlage für die vielfältige Asanapraxis sowie für Pranayama (Atemübungen) und Dhyana (Meditation). Für ein umfassenderes Verständnis der Philosophie und Geschichte des Hatha-Yoga besprechen wir Aspekte aus deren Philosophie und Geschichte. So werden die Anfänge und philosophischen Inhalte des Hatha-Yoga im Tantrismus aufgezeigt sowie die Geschichte des modernen Yoga an ausgewählten Beispielen nachgezeichnet. Nebst der Vertiefung der eigenen Yogapraxis bietet die Weiterbildung ein kontextuelles Verständnis des Yoga. Kursleitung: Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH, Kulturwissenschaftler MA. Anmeldung und detaillierte Ausschreibung: www.yogaschule-luzern.ch.

9./10.2.2019: **Danse cosmique du Yoga de l'Énergie dans la lignée de Lucien Ferrer et Roger Clerc**

Cette danse « initiatique » effectuée tel un « danseur » ou une « danseuse » dans la fluidité et la grâce, prépare « le corps de l'énergie » (pranamayakosha) à élever sa fréquence vibratoire. L'être vibrant alors à l'unisson avec le message profond de l'univers se transforme pour vivre en harmonie et en joie dans ce monde. Le cours permettra à toute personne, enseignant-e de yoga ou non, d'apprendre cet enchaînement de mouvements complets et de redonner des « couleurs » et du « vivant » à sa pratique quotidienne. Responsable: Giorgio Cammarata, élève de Roger Clerc, formateur d'enseignant-e de yoga dans l'école Unité et Harmonie et responsable de « Jeauty » centre de yoga en Ardèche. Membre de la FIDHY et de l'UEY. Inscription: Espace Kalyana, info@yoga-et-coaching.ch. Description détaillée: www.espace-kalyana.ch et www.jeauty.fr.

23./24.2.2019 und 23./24.3.2019: **Yoga in der Schwangerschaft**

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. Themen im Kurs: Auseinandersetzung mit der besonderen Lebenssituation der schwangeren Frau. Geeignete Asanas, Pranayamas und Meditationsübungen kennen. Grundlagen für den Unterricht mit schwangeren Frauen in regulären Yogakursen. Kursleitung: Brigitte Bruni, dipl. Yogalehrerin YCH, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Methoden Yogatherapie und Craniosacraltherapie. Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

Mars / März 2019

23./24.3. und 26./27.10.2019: **Yin-Yoga und**

Klangschalen-Massage

Yin-Yoga zielt darauf ab, den Energiefluss in unserem Meridiansystem anzuregen und auszugleichen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Dies geschieht im Praktizieren von Asanas – überwiegend im Sitzen und Liegen –, die lange gehalten werden. Die Wirkung wird mithilfe von Klangschalen, die während der Yin-Yoga-Praxis auf den Körper aufgelegt werden, noch weiter intensiviert. Interessierte erlernen den Einsatz der Klangschalen-Massage im Einzelunterricht wie auch in der Yogatherapie. Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, und Samuel Staffelbach, Musiker und dipl. Klangtherapeut. Anmeldung: info@gerdaimhof.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.gerdaimhof.ch/weiterbildung.

Avril / April 2019

6.4.2019: **Svādhyāya et kosha: connaissance de soi au travers des différentes dimensions de l'être**

Exploration d'un texte philosophique, la Tattiriya Upanishad, l'une des plus anciennes Upanishad majeures et plus spécifiquement dans le Brahmananda Valli (2ème chapitre). L'étude de ce texte permettra d'accéder à plus de profondeur et de Conscience. Au travers de pratiques physiques – āsana, prānāyāma, nidrā, nous chercherons à expérimenter les différentes dimensions de notre être. Les participant-e-s apprennent à relier la pratique à la réflexion philosophique et la sortir du tapis vers le quotidien. Responsable: Sian Grand, enseignante de yoga YCH, psychologue FSP, yogathérapeute, reconnue ASCA; Eveline Waas Bidaux, enseignante de yoga YCH et thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral en méthode Yogothérapie, diplômée en nidrā yoga. Inscription: sian.grand@bluewin.ch. Description détaillée: www.svapada.ch et www.yoga-et-coaching.ch.

28.4.–3.5.2019: **Yogaphilosophie- und -praxiswoche**

Die Yogaphilosophie- und -praxiswoche ist Teil der Upgrading-Ausbildung von Yoga Schweiz und bietet Yogalehrenden sowie interessierten Yogapraktizierenden die Möglichkeit, intensiv in die Yoga-philosophie und -praxis einzutauchen. Thematischer Schwerpunkt bildet die Bhagavad Gita. Das Yogasutra, Samkhya und buddhistische Meditationsformen wie Vipassana und Zazen laden uns ein, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den verschiedenen Philosophiesystemen zu erkennen, die uns auch im 21. Jahrhundert gewinnbringende Einblicke schenken können. Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH. Anmeldung: info@gerdaimhof.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.gerdaimhof.ch/weiterbildung.

Mai / Mai 2019

11.5.2019: **Yoga für Menschen mit Handicap – was heisst das?**

Menschen mit Handicap/Behinderung sind im Alltag mit zahlreichen Barrieren konfrontiert. Das braucht Nerven und einen guten Ausgleich! Yoga kann die Antwort sein. Durch Yoga können Menschen mit Handicap ihren Körper besser kennenlernen und wahrnehmen. Der Kurs bietet Einblicke in die verschiedenen Behinderungsformen und deren Auswirkungen für die Praxis. Sie erhalten praktische Anleitungen von erfahrenen Yogalehrerinnen sowie wichtige Hinweise für den Unterricht. Kursleitung: Ursi Zweifel

Ortlieb, dipl. Yogalehrerin YCH, und Gabriela Bernet, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Anmeldung: susanne.lizano@procap.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.procap.ch/yoga.

25.5.2019: **Enseignement du Yoga avec les enfants, les ados**

Cette journée propose des outils pour l'enseignement du Yoga avec les enfants et avec les ados. Partage d'activités, d'expériences, de connaissances; jeux qui exercent les postures, la respiration, la concentration; l'importance d'«être ensemble» dans l'écoute, le respect de soi et des autres; oser la créativité, explorer la relaxation; aborder les situations difficiles. Responsable: Marianne Tschumi, enseignante de yoga diplômée YCH, formée à l'EFÉY à Lausanne et en formation Yoga du coeur à Paris. Inscription: ma-tschumi@bluewin.ch. Description détaillée: www.yogaetmeditation.ch.

25./26.5.2019: **Modul I, und 14./15.9.2019: Modul II:**

Yin-Yoga – Kunst des Geschehenlassens

Yin-Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil mit starker Tiefenwirkung. Das lange Verweilen in einer Asana dehnt auf sanfte Art Faszen und Gelenke. Auf energetischer Ebene wirkt Yin-Yoga auf das Meridiansystem, beseitigt Blockaden und harmonisiert gleichzeitig den Energiefluss. Mental schafft Yin-Yoga Raum und das Gefühl von tiefer innerer Ruhe. Wir erlernen die Grundlagen und Prinzipien des Yin-Yoga, um Yin-Yoga kompetent zu unterrichten und auch für die eigene Praxis auszuloten. Kursleitung: Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH, Psychotherapeutin FSP. Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

30./31.5.2019: **Nidrā Yoga et Mandukya Upanishad, exploration des sonorités de la syllabe sacrée**

La Mandukya Upanishad décrit en détail les 4 états de la Conscience, la spécificité vibratoire de chacun-e et évoque les exercices pratiques qui y sont reliés. Ce weekend s'adresse à toute personne, enseignant-e de yoga ou non, désirant étudier sérieusement les propositions des enseignements traditionnels sur la conscience yogique décrits depuis des siècles dans divers courants mystiques restés peu répandus en dehors des milieux monastiques ou ascétiques et rendus lentement publics aujourd'hui. Responsable: André Riehl, enseignant de yoga et président de la FYT-UEY et formateur continue, spécialisé dans le nidrā yoga de la tradition du Shivaïsme du Cachemire, formateur d'enseignant-e-s de yoga. Inscription: info@yoga-et-coaching.ch. Description détaillée: www.espace-kalyana.ch et www.nidrayogainternational.com.

Septembre / September 2019

21.9.2019: **« De la relaxation à la méditation »**

Cette journée propose de partir de l'aphorisme 1.23 de Patanjali «s'abandonner au Divin». Relâcher en conscience les tensions, abandonner les fardeaux et croyances devenues inutiles. Passer de la connaissance théorique à une expérience vécue dans notre quotidien. Expérimenter des médit'actions selon la méthode Yoga du coeur permettant de solliciter l'intelligence du Coeur; s'ouvrir à une Connaissance présente au coeur de notre Etre, essentielle à notre chemin d'éveil. Pratiques et partages. Responsable: Marianne Tschumi, enseignante diplômée YCH formée à l'EFÉY à Lausanne et

en formation Yoga du coeur à Paris. Description détaillée: www.yogaetmeditation.ch et/ou ma-tschumi@bluewin.ch.

Octobre / Oktober 2019

26.10.2019: **Hands-on-Assists – Hilfestellungen im Yogaunterricht**
In Asanas in Stabilität und Leichtigkeit sein – Weite erfahren. Hands-on-Assists (taktile Hilfestellungen) bieten wunderbare Impulse dafür; sie werden an diesem Tag im Zentrum der Betrachtung und des Übens sein. Nebst den kommunikativen und visuellen Hilfestellungen auch gezielte taktile Hilfestellungen zu kennen, ist eine Bereicherung im Yogaunterricht. Wir lernen, wie wir die Hands-on-Assists sicher und achtsam einsetzen können, in der Anwendung des Wissens aus der funktionellen Anatomie. Kursleitung: Simone Zweifel, dipl. Yogalehrerin BDY/EYU und anerkannte Yogalehrerin YCH. Pädagogin mit Sportdiplom. Dozentin für Yoga-Anatomie und Unterrichtspraxis an Yoga-Ausbildungsschulen. Anmeldung: info@yogasitz.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.yogasitz.ch.

Novembre / November 2019

8.–10.11.2019: **Yoga und Ayurveda: Ernährung und Psyche**
Es gibt wohl in kaum einem anderen Bereich so viele Ideologien und Glaubensstrukturen wie beim Thema Ernährung. Dies kann zu erheblichen Spannungen führen – besonders dann, wenn sich die persönlichen Überzeugungen nicht mit dem eigenen Verhalten decken. Welche Rolle spielt die Psyche in der Ernährung? Wie kann ich mich mit dem Thema aussöhnen? Praktische Übungen vor dem Hintergrund der spirituellen Psychologie. Psychosomatik des Ayurveda. Kräuterkunde und Rezepte mit besonderer Wirkung auf Gehirn und Psyche. Schulung des Bewusstseins für einen entspannten und intelligenten Umgang mit dem Thema Ernährung. Kursleitung: Therese Matiegka, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, ausgebildet in ayurvedischer Ernährungs- und Gesundheitsberatung sowie psychologischer Ayurvedatherapie. Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch. Detaillierte Information: www.lotosyoga.ch.

Cours certifiés

30.8.–1.9.2019 / 15.–17.11.2019 / 14.–16.2.2020 / 27.–29.3.2020 / 1.–3.5.2020:

«Back in Motion» – Yoga für den Rücken

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenproblemen. Neben dem persönlichen Leid verursacht dies hohe Kosten im Gesundheitswesen und viele Arbeitsausfälle. Hatha-Yoga hat sich bei solchen Problemen bewährt, und diverse Studien zeigen positive Resultate. Im Zertifikatskurs erhalten erfahrene Yogalehrer/-innen Fachwissen und spezifische Instruktionen zum Aufbau von hochstehenden Spezialkursen für Menschen mit Rückenproblemen. Kursleitung: Dr. Hansjörg Straumann, dipl. Yogalehrer YCH, Chiropraktor, Humanbiologe, Körpertherapeut, Dozent für medizinische Grundlagen bei Lotos Yoga, und Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH, Heilpädagogin, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Methode Yogatherapie. Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

15./16.3.2019 / 26./27.4.2019 / 24./25.5.2019 / 5./6.7.2019 / 12./13.10.2019:

Modul3Q – Quereinstieg zur anerkannten Yogatherapeutin KT

Dieses Modul würdigt Ihr bereits vorhandenes Wissen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie vom Institut IKT das Branchenzertifikat KT. Die prozesszentrierte therapeutische Einzelbegleitung mit Viniyoga steht in diesem Modul im Mittelpunkt. Wir vermitteln Ihnen Wissen, den therapeutischen Prozess einzuleiten, die Ziele und Anliegen der Klientinnen im gemeinsamen Gespräch zu erarbeiten und mit den passenden Körper-, Atem- und Meditationsübungen anzugehen. Kursleitung: Susan Kieser, dipl. Yogalehrerin YCH, Komplementärtherapeutin Methode Yogatherapie mit eidg. Diplom, und Gisela Stauber, dipl. Yogalehrerin YCH. Anmeldung: www.komplementärtherapie-yoga.ch oder irene.kuettel@ikt-institut.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.komplementärtherapie-yoga.ch.

Vous trouvez des informations sur les formations continues en cours sur le site Internet des prestataires avec possibilités d'inscription.

Les membres actifs peuvent documenter leur formation sur la base de données sur le Web. Yoga Suisse recommande à ses membres actifs au moins 15 heures de formation continue par an selon les directives de formation continue. Des informations et les directives peuvent être consultées sous www.yoga.ch.

Newsletter

Nouvelles Yoga Suisse par courriel

La newsletter vous informe sur le **yoga – dans le paysage professionnel suisse** et dans le **domaine de la santé** – sur les **séminaires** et les **congrès** ainsi que sur d'autres **activités de Yoga Suisse**. Les personnes intéressées trouveront également une recette pour tester un **délicieux met ayurvédique**.

Le bulletin est publié trimestriellement et il est possible de s'y abonner sur le site de

www.yoga.ch

