Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Bereits sind einige Wochen vergangen seit den beiden unvergesslichen Jubiläumskongressen im Lassalle-Haus und in Crét-Bêrard. Lesen Sie dazu auf den Seiten 58 und 59 den ausführlichen Bericht von Andreas Ziörjen. Auch das Jubiläumsjahr von Yoga Schweiz neigt sich langsam, aber sicher seinem Ende entgegen, und wir freuen uns, auf viele schöne Jubiläumsbegegnungen und -erlebnisse zurückblicken zu dürfen. Es war ein reiches Jahr, das jedoch der Geschäftsstelle, uns Vorstandsmitgliedern und den vielen weiteren Helfern und Unterstützerinnen einiges an Zusatzeinsatz abverlangt hat. So soll an dieser Stelle noch einmal allen, die zum Gelingen der Veranstaltungen beigetragen haben, ein ganz herzliches Dankeschön ausgesprochen werden.

Der Dezember ist ein Monat, der einlädt, inmitten der Hektik des Weihnachtstrubels immer auch wieder einen Moment innezuhalten und sich bewusst Zeit zu nehmen für Rückschau und Reflexion. Auch wenn wir uns Anfang Jahr keine Vorsätze auferlegt haben, tut es doch gut, sich hin und wieder – das heisst, vielleicht besser nicht nur Ende Jahr – die Frage zu stellen: «Bin ich noch auf Kurs?» Oder: «Wie sieht es mit meinem Energiehaushalt aus? Komme ich noch zu meiner persönlichen Yogapraxis? Macht mir meine Arbeit als Yogalehrer/-in nach wie vor Freude? Falls nicht, woran könnte das liegen? …»

Für mich persönlich hat sich im Lauf des Jahres immer mehr herauskristallisiert, dass ich auch im Yoga nicht mehr auf allzu vielen Bühnen tanzen will, sondern mich vermehrt auf das fokussieren möchte, für das ich am meisten Herzblut hingebe. Dies ist einerseits die Arbeit mit spezifischen Zielgruppen (Krebspatientinnen, Senioren), die Kombination von Yoga und Massage (Thai-Yoga-Massage, Yin-Yoga in Verbindung mit Klangschalen-Massage) sowie Yoga im Zusammenhang mit Naturerfahrungen.

Gerade komme ich zurück von unserem wöchentlichen Winter-Schwimmtraining. Bei zugegebenermassen garstigen Bedingungen (Regen, Lufttemperatur sechs Grad Celsius) wagten sich zehn mutige Schwimmerinnen und Schwimmer aus der Schweiz, England, den USA, Japan und Holland in den zwölf Grad kalten Vierwaldstättersee. Im Angesicht der Kälte zeigt sich die Wirksamkeit der yogischen Atem- und Konzentrationstechniken auf unvergleichliche Art und Weise. Doch nicht nur das. Die Verbundenheit und Lebensfreude, die durch das gemeinsame Meistern eines solchen Kälteabenteuers entsteht, ist einfach einmalig. Es ist, als ob wir mit dem durchaus etwas widerwilligen Ablegen unserer Kleider gleichzeitig auch all das ablegten, was wir im Alltag an unnötigem Ballast mit uns herumschleppen. Das Eintauchen ins kalte Wasser zwingt uns, ganz und gar im Moment präsent zu sein. Dankbarkeit für die anschliessend wärmende Tasse Tee, ein Strahlen in den Augen und eine kindliche Freude, etwas ganz und gar Verrücktes getan zu haben, schliessen unser wöchentliches Schwimm-Abenteuer ab, bevor jede/-r von uns sich nach dieser gemeinsamen «Yogastunde der etwas anderen Art» wieder zurück in seinen/ihren Alltag begibt.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir während unserer Tätigkeit als Yogalehrende, bei unserer eigenen Yogapraxis und in unserem Alltag immer wieder solche Moment erleben dürfen, in denen unsere Augen zu strahlen beginnen, in denen wir fasziniert und ehrfürchtig innehalten und vielleicht auch manchmal überwältigt sind von der Reichhaltigkeit und Tiefe an Erfahrungen, die wir sowohl im Yoga als auch im Alltag erleben können.

Von Herz zu Herz

Gerda Imhof

Gerda Imhof, Vorstand
diplomierte Yogalehrerin YCH

IMPRESSUM VERBANDS-INFOS Yoga Schweiz Suisse Svizzera

Herausgeber: Yoga Schweiz Suisse Svizzera
Geschäftsstelle: Aarbergergasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 311 07 17, info@yoga.ch, www.yoga.ch
Telefonzeiten: Dienstag und Freitag von 8.30 bis 12.00 und von 13.30 bis 17.00 Uhr
Redaktion: Susanne Baltensperger, Aarbergergasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 311 07 17, info@yoga.ch
Lektorat und Korrektorat: Andrea Leuthold
Fotos: Dolores Ferrari, Hans Hofmann ©, Elisabeth Staechelin
Layout, Satz und Druck: Müller Marketing & Druck AG, Kirchstrasse 6, 3780 Gstaad, Tel. 033 748 88 74
Redaktionsschluss für Agendaeinträge Ausgabe Februar: 17. Dezember 2018

50 jahre ans anni
yoga
schweiz suisse svizzera

Verbands-Infos

Wichtige Daten 2019

51. Generalversammlung: in Lausanne — **9. März 2019**

1. Satelliten-Kongress der EYU in Catania, Sizilien — **26. April – 1. Mai 2019**
Thema: «Parinama – Verwandlung»
Information und Anmeldung: www.europeanyoga.org

46. Internationaler Yogakongress in Zinal, Wallis — **25.–30. August 2019**
Thema: «Spiritualität im 21. Jahrhundert»
Information und Anmeldung: www.europeanyoga.org

Ausbildungsinstitutionen

REGISTERED Yoga School YCH

Die hier aufgelisteten Ausbildungsinstitutionen bieten in der Deutschschweiz eine zwei- bis vierjährige Yogaausbildung an und bereiten auf das Diplom von Yoga Schweiz vor. Das Institut für Komplementärtherapie ist die erste Ausbildungsinstitution in der Schweiz, die auf den Beruf Komplementärtherapeut/-in Methode Yogatherapie mit eidgenössischem Diplom vorbereitet.

Basel / Zürich
Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Carla Felber, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch
www.lotosyoga.ch

Basel / Bern / Luzern
IKT – Yoga-Therapie
Institut für Komplementärtherapie
Claudia Per, Eisengasse 9, 4051 Basel
Tel. 041 390 25 40, irene.kuettel@ikt-institut.ch
www.komplementärtherapie-yoga.ch

Bern
Tapas Yoga Schule
Ruth Westhauser und Yaira Yonne-Konishi
Waldhöheweg 33, 3014 Bern
Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch
www.tapas-yoga.ch

Biel
Schweizer Yoga Zentrum
Margareta Stühl Nones, Calvinstrasse 5, 2540 Grenchen
Tel. 032 652 26 73 – Fax 032 652 51 73
info@schweizeryogazentrum.ch, www.schweizeryogazentrum.ch

St. Gallen
Yogaring – Kurse und Ausbildungen
Stefan R. Senn, Schützengasse 6, 9000 St. Gallen
Tel. 071 244 98 02, info@yogaring.ch
www.yogaring.ch

Informationen zu den anerkannten Ausbildungsinstitutionen in der Romandie finden Sie unter www.yoga.ch.

Den passenden Yogakurs finden Sie unter www.yoga.ch, «Yogakurs in der Nähe».

50 jahre ans anni
yoga
schweiz suisse svizzera

50 Jahre Yoga Schweiz – Jubiläumskongress

28./29./30. September 2018 im Lassalle Haus – Rückblick

Eine feierliche Angelegenheit. Das darf das Fünfzig-Jahre-Jubiläum von Yoga Schweiz wohl sein. Denn schliesslich geht es in vielen Yogaformen, die hier unter dem Dach des Leitmotivs «Qualität, Diversität, Offenheit» vereint sind, auch um Bhoga, Genuss. So kam es, dass für die beiden Jubiläumskongresse – ein zweiter Anlass mit französischsprachigen Referenten fand eine Woche später in Crêt-Bérard nahe Lausanne statt – für einmal mit der grossen Kelle angerichtet wurde. Workshops, Essen, Veranstaltungsort und natürlich die Referenten – ein Who's who der deutschsprachigen Yogaszene, ein Highlight des Yogajahres.

Am frühen Freitagnachmittag treffen bei strahlender Sonne die ersten der insgesamt rund 130 Teilnehmenden in Edlibach oberhalb von Zug ein und beziehen die Zimmer. Das Lassalle-Haus ist als Seminarzentrum seit vielen Jahren für die Verbindung der Spiritualität der Jesuiten mit dem japanischen Zen bekannt. Der Geist der Meditation und Stille ist denn auch im ganzen, vor kurzem sanft renovierten Haus allgegenwärtig. Pater Niklaus Brantschen – der massgeblich für diese Ausrichtung verantwortlich ist – führt die Teilnehmenden zu Beginn des Kongresses durch die weit verzweigten Gänge des Komplexes und den grossen Garten. Die humorvolle Art und der sichtbare Tiefsinn des Zen-Meisters bilden den Auftakt für zwei Tage voller intensiver Erfahrungen, die die Anwesenden wohl nicht so schnell vergessen werden.

Als Autorinnen einem breiten Publikum bekannte Yogalehrende sind hier nicht nur auf Buchdeckeln in der wohlsortierten Bücherecke zu sehen, sondern auch höchst lebendig in den Gängen anzutreffen. Die nach und nach Ankommenden begrüssen sich beim Willkommens-Chai, und nach einer sehr anregenden Einführung in die Praxis des Zazen, der sitzenden Zen-Meditation, vertiefen sie ihre Gespräche beim Abendessen. Präsidentin Ottilia Scherer nutzt dabei die Gelegenheit, den Anlass offiziell zu eröffnen. Samuel Staffelbach ist mit riesigen Klangschalen und einer indianischen Flöte vor Ort und schafft damit eine im wahrsten Sinne des Wortes traumhafte Tonkulisse.

Überhaupt, die Akustik. Das Lassalle-Haus – mit seiner etwas sichtbetonlastigen Bauweise der späten Sechzigerjahre – ist sicherlich nicht jedermanns oder jederfraus Sache. Dem Zauber seiner ganz eigenen baulichen Harmonie kann man sich aber nur schwer entziehen. Vielleicht ist es das, was sogar im komplett mit plaudernden Menschen gefüllten Speisesaal eine Atmosphäre der Ruhe spürbar werden lässt.

Am nächsten Morgen dann beginnen die Workshops wie im Yoga üblich bereits frühmorgens mit einer Praxis. Das Schwierigste für viele der Teilnehmenden – ich selbst nehme mich da nicht aus – war wohl im Vorfeld der Entscheid, in welchem der stets fünf bis sechs parallel laufenden Angebote man sich einschreiben sollte. Viel Raum für kurzfristigen Gesinnungswandel gibt es nicht, die einzelnen Workshops sind bis fast auf den letzten Platz besetzt. Mit viel Humor und Herzblut teilen die Referentinnen und Referenten ihr Wissen und ihre jahrzehntelange Yoga-Erfahrung. In jedem Raum tönen Mantras, schwingt die meditative Stimmung und werden

Verbands-Infos

Erkenntnisse aus dem Unterricht und der Philosophie, der Yogatherapie, der Anatomie und dem Ayurveda geteilt, und wenn sich die Teilnehmenden zwischen den Anlässen im Garten kreuzen, treffen sich viele zufriedene Blicke.

Anna Trökes spricht über ihren Werdegang und führt in den Yoga der Energie ein. Günter Niessen zeigt seinen stets erfrischenden Ansatz der Yogatherapie im Hinblick auf die Verletzungsprophylaxe. Die bekannte Mudra-Spezialistin Gertrud Hirschi meldet sich fulminant und persönlich aus ihrer selbst erklärten Pensionierung zurück. In der Küche kann man sich in veganem Kochen üben. Anna Röcker macht uns mit dem inneren Meister bekannt, während Michael Hamilton andernorts Vipassana und Yoga im «internal gaze» zusammenbringt. Hansjörg Straumann spricht über Faszien, Claudia Reinig unterrichtet Yoga-Nidra, Alexander Peters vermittelt neue Erkenntnisse über Pranayama und – natürlich – Ayurveda. Oder Samuel Staffelbach: Er bringt vibrierende Tiefe in der Klangschalen-Massage. Und das ist nur ein kleiner Teil von allem!

Auch das Wetter unterstützt die Wendung nach innen: Gab es freitags zur Begrüssung noch einen leicht bewölkten Sonnenuntergang in Technicolor-Vollfarbe, zeigt sich die Aussenwelt am Samstag eher feucht und kühl. Genau die richtigen Voraussetzungen also für einen Konzertbesuch am Abend. Natürlich, auch das ist hier möglich. Das volle Programm eben. Während sich die Teilnehmenden am vielseitigen vegetarischen Buffet aus der Lassalle-Küche laben, sieht man bereits drei Männer und eine Frau ihre Instrumente bereitlegen. Sie dürften den Yoga-Schweiz-Mitgliedern von der Generalversammlung 2010 her noch in bester Erinnerung sein: die Singing Buddhas. Pedro, Simon, Manuela und Tony haben es sich zur Aufgabe gemacht, Interessierten die spirituelle Kraft des Kirtan-Singens näherzubringen. Mit einfachen, von mitreissenden Rhythmen untermalten Gesängen, nicht nur aus dem Umfeld des Yoga, sondern aus allen spirituellen Traditionen, schaffen die vier Musizierenden mühelos einen Klangraum, in dem sich alle Teilnehmenden auf ihre ganz eigene Art tanzend und tönend ausdrücken können.

Der Sonntag präsentiert sich dem Lassalle-Haus und seinen Gästen als strahlend sonniger, fast noch spätsommerlich anmutender Herbsttag. Bevor der Kongress mit dem Mittagessen endet, gibt es noch einmal Gelegenheit für inspirierende Yogapraxis, Workshops und Austausch. Dann machen sich die Yoga-Schweiz-Mitglieder und die zahlreichen externen Teilnehmenden wieder auf den Weg den Zugerberg hinunter zum See und nach Hause in alle Himmelsrichtungen. Es verbleibt Dankbarkeit dem Organisationskomitee, den Referentinnen und Referenten, allen Beteiligten, dem Lassalle-Haus und natürlich nicht zuletzt den Teilnehmenden gegenüber, die diese grosse Feier zum fünfzigsten Geburtstag von Yoga Schweiz möglich und zu einem rundum gelungenen Event gemacht haben! Namaste.

Andreas Ziörjen, Vorstand

Aus der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz

Verabschiedung und Neueintritt

Während über zwanzig Jahren hat Elisabeth Staechelin die Texte für die Yoga-Schweiz-Mitglieder in der Romandie vom Deutschen ins Französische übersetzt. Nebst Unterlagen für den gesamten Aus- und Weiterbildungsbereich, Artikeln für den Verbandsteil, den Newsletter und die Website mussten auch die Dokumente der verschiedenen Sitzungen und Ende Jahr jeweils der Jahresbericht übersetzt werden. Ende Juni hat Elisabeth Staechelin das Yoga-Schweiz-Team verlassen, um sich nun ganz ihrer Familie zu widmen. Wir danken ihr an dieser Stelle nochmals ganz herzlich für die sehr angenehme und wertvolle Zusammenarbeit und das grosse langjährige Engagement als Übersetzerin für Yoga Schweiz.

Neu im Team begrüssen wir Dolores Ferrari, die seit Juli 2018 als Übersetzerin für Yoga Schweiz arbeitet. Sie ist ursprünglich Geografin und hat während rund elf Jahren als Verantwortliche des Ausbildungsbereichs Umwelt und als Direktionsmitglied bei Pro Natura gearbeitet. Ihre Yoga-Ausbildung hat sie an der EFEY in Lausanne absolviert, und dieses Jahr eröffnete sie ihre eigene Yogaschule in Chézard-St-Martin. Wir wünschen Dolores Ferrari viel Freude an ihrer Tätigkeit für Yoga Schweiz und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Vorstand und Geschäftsführung

Professional Register – nutzen Sie Ihr Label

REGISTERED Yoga Teacher YCH

REGISTERED Yoga Therapist YCH

REGISTERED Yoga School YCH

Als Aktivmitglied von Yoga Schweiz sind Sie im Register auf der Verbandswebsite von Yoga Schweiz eingetragen und können das Label YCH nutzen. Sie können sich damit in der Öffentlichkeit klar positionieren und auf Ihre langjährige und fundierte Yoga-Ausbildung hinweisen.

Das Qualitätslabel kann auf Visitenkarten, der Website, auf Broschüren und Flyern, im Yogaraum, in Inseraten, auf Quittungen usw. eingesetzt werden.

50 jahre ans anni
yoga
schweiz suisse svizzera

Verbands-Infos

Service für Aktivmitglieder und Mitglieder in Ausbildung

Mitglieder von Yoga Schweiz profitieren von den Kollektivverträgen mit Solution + Benefit

Dank der langjährigen Partnerschaft mit Solution + Benefit, dem spezialisierten Unternehmen für Verbandslösungen, profitieren Sie von günstigen Konditionen im Bereich Berufs-/Betriebshaftpflichtversicherung. Die Versicherung schützt bei Sach- und Personenschäden gegenüber Drittpersonen sowie den Kurs- und/oder Praxisbetrieb. Wir empfehlen allen Yogalehrenden den Abschluss einer solchen Versicherung. Je nach Tätigkeit stehen Ihnen drei Varianten zur Auswahl:

Mobitop: Mit dem Versicherungsangebot Mobitop profitieren Sie als Mitglied von Yoga Schweiz von einer Einsparung von über 200 Franken jährlich im Vergleich zur Einzelversicherung. Mobitop ist ein Versicherungsangebot für Aktivmitglieder (dipl. und anerkannte Yogalehrende YCH) und Mitglieder in Ausbildung (Studierende nach bestandener Anatomieprüfung). Die Versicherung gilt für Yogakurse wie auch für Kurse in Tai-Chi, Qi-Gong, für meditatives Tanzen, Altersgymnastik und Pilates. Sobald Sie jedoch therapeutisch arbeiten, benötigen Sie zwingend das Upgrade auf Grundrisiko «plus» oder auf Integraldeckung.

Grundrisiko «plus»: Yogalehrende, die sowohl Gruppenkurse anbieten als auch therapeutisch arbeiten, empfehlen wir die Versicherung Grundrisiko «plus». Mitglieder von Yoga Schweiz profitieren auch hier von einer Einsparung von über 100 Franken jährlich im Vergleich zur Einzelversicherung.

Integraldeckung: Yogalehrende, die zusätzlich zu den Sach- und Personenschäden auch den Vermögensbereich versichern möchten, empfehlen wir die Integraldeckung. In Ergänzung zu den herkömmlichen Deckungen konnten hier sogenannte «reine Vermögensschäden» eingebaut werden, also in Geld messbare Schäden, die nicht auf einen versicherten Personen- oder Sachschaden zurückzuführen sind.

Detaillierte Informationen zu diesen attraktiven Angeboten finden Sie auf der Verbandswebsite.

solution+benefit

Die Solution + Benefit GmbH ist ein unabhängiges und spezialisiertes Unternehmen für Verbandslösungen mit Sitz in Murten und unterstützt Verbände, ihre eigentlichen Kernleistungen mit Zusatzangeboten mit hohem Mitgliedernutzen zu ergänzen. Die Kunden der Solution + Benefit stammen aus den Bereichen Medizin, Hochschulen und Sport. Weitere Informationen finden Sie unter www.solution-benefit.ch.

Günstiger versichert mit Swica

Dank dem Kollektivvertrag mit Swica profitieren Aktivmitglieder und Mitglieder in Ausbildung von attraktiven Prämienrabatten

- Bis zu 800 Franken im Jahr an Ihre Gesundheitsvorsorge, zum Beispiel Fitness, Wellness, Ernährungsberatung.
- 10 Prozent Rabatt auf ausgewählten Zusatzversicherungen.
- Als einzige Krankenversicherung rechnet Swica die Kostenbeteiligung der Grundversicherung an jene der Zusatzversicherung an.
- Einzigartiges Benevita-Bonusprogramm: Benevita bietet Ihnen personalisierten und relevanten Inhalt zu Gesundheitsthemen und unterstützt Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Engagement. Sie profitieren von einem Prämienrabatt von bis zu 15 Prozent.
- Kostenlose telefonische Gesundheitsberatung Sante 24. Erfahrene Ärzte und medizinisches Fachpersonal beraten Sie rund um die Uhr bei allen Fragen zu Prävention, Krankheit, Unfall und Mutterschaft.

Lassen Sie sich persönlich beraten und erfahren Sie mehr über Ihre Vorteile. Telefon: 0800 80 90 80, E-Mail: swica@swica.ch.

SWICA

Swica ist mit rund 1,3 Millionen Versicherten und 27 750 Unternehmenskunden eine der führenden Kranken- und Unfallversicherungen der Schweiz mit einem Prämienvolumen von 3,2 Milliarden Franken. Swica versteht sich als Gesundheitsorganisation: Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen und nicht eine Krankheit oder ein Unfall. Zur Philosophie einer ganzheitlichen Betreuung gehört auch die Verbindung von Schul- und Komplementärmedizin. Swica belohnt die Eigenverantwortung der Versicherten, indem sie auf ihre Managed-Care-Modelle attraktive Prämienrabatte gewährt und Präventionsbemühungen grosszügig unterstützt. Mit dem Bonusprogramm Benevita können Aktivmitglieder und Mitglieder in Ausbildung zusätzlich von Rabatten auf ausgewählte Zusatzversicherungen von bis zu 15 Prozent profitieren.

Service für Aktivmitglieder

Weiterbildungsangebot von Yoga Schweiz

Weiterbildungsseminare 2019

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 besprechen wir Aspekte aus der Philosophie und Geschichte des Hatha-Yoga. 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.

23./24.2. 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.

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.

April 2019

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 Yogaphilosophie 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 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, Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Anmeldung: susanne.lizano@procap.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.procap.ch/yoga.

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 Faszien und Gelenke. Auf energetischer Ebene wirkt Yin-Yoga auf das Meridiansystem: Es beseitigt Blockaden und harmonisiert gleichzeitig den Energiefluss. Mental schafft Yin-Yoga Raum und das Gefühl von tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit. Wir erlernen die Grundlagen und Prinzipien des Yin-Yoga, um es 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.

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 Hilfeleistungen auch gezielte taktile Hilfestellungen zu kennen, ist eine Bereicherung im Yogaunterricht. In der Anwendung des Wissens aus der funktionellen Anatomie lernen wir, wie wir die Hands-on-Assists sicher und achtsam einsetzen können. Kursleitung: Simone Zweifel, dipl. Yogalehrerin BDY/EYU und anerkannte Yogalehrerin YCH, Pädagogin mit Sportdiplom, Dozentin für Yoga-Anatomie und Unterrichts-

50 jahre ans anni
yoga
schweiz suisse svizzera

Verbands-Infos

praxis an Yoga-Ausbildungsschulen. Anmeldung: info@yogasitz.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.yogasitz.ch.

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.

Zertifikatskurse

30.8.–1.9. und 15.–17.11.2019, 14.–16.2., 27.–29.3. und 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., 26./27.4., 24./25.5., 5./6.7. und 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.

Informationen zu den laufenden Weiterbildungen mit Einstiegsmöglichkeiten finden Sie unter www.yoga.ch.

Seminare der anerkannten Ausbildungsinstitutionen

REGISTERED Yoga School YCH

Dezember 2018

8.12.2018 und 26.1.2019: **Schnuppertag Yogateacher YCH**
Ein Einblick in die Ausbildung der Basisstufe mit Yogapraxis, Erarbeiten von Asanas, angewandter Anatomie und Pathologie, Gruppenarbeit und Einbettung von didaktischen und yogaphilosophischen Aspekten. Es gibt Gelegenheit zu Gesprächen und Raum für Fragen an die Dozierenden und die Ausbildungsleitung. Zudem wird ein Dossier mit den Kursunterlagen und mit Schulinformationen abgegeben. Tapas Yoga Schule, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

Januar 2019

5.1.2019: **Pranayama-Seminar**
Wir gehen zuerst von Fragen aus, die die Richtung des Seminars bestimmen. Das Kennenlernen der theoretischen Grundlagen und das eigene Üben stehen im Mittelpunkt. Die Diskussion über die gemachten Erfahrungen rundet das Ganze ab. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

Februar 2019

3.2.2019: **Meditationsseminar mit Diego Hangartner**
Diego Hangartner wird Meditationsübungen anleiten und uns an seinen Erfahrungen und seinem Wissen teilhaben lassen. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

Service für Aktivmitglieder

Seminare der diplomierten und anerkannten Yogalehrenden YCH

Dieser Teil der Agenda ist eine Gratisdienstleistung von Yoga Schweiz für seine Aktivmitglieder. Es werden Kurse veröffentlicht, die der Anbieter selbst durchführt. Für andere Kursangebote möchten wir auf den Inserateteil hinweisen. Wir danken für Ihr Verständnis.

Dezember 2018

7.–9.12.2018: **Patanjali, Yogasutra – vom Üben**
Manchmal ist es nötig, aus dem Alltag auszutreten, um einen befreiteren Blick auf ihn (wieder)finden zu können. Das Yogasutra des Patanjali zeigt, wie wir uns emotional mit unserem Körper, Beziehungen und Aufgaben identifizieren und so das Leben als leidvoll und gefährdet erleben. Es ist gleichzeitig detaillierte Analyse innerer Muster und Werkzeug, uns von ihnen zu lösen. Für alle Interessierten genauso wie für Yogalehrende. Johanna Limacher, anerkannte Yogalehrerin YCH, Tel. 079 731 15 75, info@yoga8001.ch, www.yoga8001.ch.

8./9.12.2018: **Yoga – Märchen – Träume**
Retreat auf dem Herzberg. Wenn die Nächte lang sind und die Natur ruht, lädt uns die Zeitqualität ein, der Seele vermehrt Aufmerksamkeit zu schenken. Abgeschieden vom Lärm der Zivilisation, gewinnen wir mit Yoga Abstand von der geschäftigen Vorweihnachtszeit. Märchen, die von archetypischen Erfahrungen erzählen, nähren die Bilderwelt der Seele und regen zum Träumen an. Deshalb bietet das Retreat auch Gelegenheit, Träume mit der Hilfe des Seminarleiters anzuschauen, um ihre Botschaft ins Tagesbewusstsein zu integrieren. Shantam Eduard Fuchs, dipl. Yogalehrer YCH, Tel. 061 401 34 78, info@purusha.ch, www.purusha.ch.

8.12.2018: **Yoga und Raunächte – Wegweiser für das neue Jahr**
Die zwölf Nächte «zwischen den Jahren» sind ganz besondere Nächte. Wenn wir uns in dieser Zeit öffnen, können sie uns als Tor in eine Welt jenseits von Raum und Zeit dienen und uns zeigen, wie das neue Jahr aussehen könnte. Pascale Hoffmann, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 704 97 73, www.glueckswege.ch.

13.12.2018: **Chakra-Meditation**
«Ordnung in deinem Geist ist Schönheit. Meditation ist das Verstehen des Lebens, das zur Ordnung führt. Schönheit ist dort, wo Ordnung ist» (Jiddu Krishnamurti). Schaffe Ordnung in deinem Geist, damit Schönheit sich entfalten kann. Pascale Hoffmann, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 704 97 73, www.glueckswege.ch.

26.12.2018–3.1.2019: **Reise nach Marokko – Yoga zum Jahreswechsel in der Wüste**
Am Morgen weckt eine aktive Yogapraxis die von der Nacht vielleicht etwas steif gewordenen Glieder, wir meditieren vor dem Frühstück in der aufgehenden Sonne. Gegen Abend kehren wir aus der äusseren Welt der Wüste zurück in den inneren Raum, bewegen den Körper, vertiefen den Atem, finden innere Weite und Stille. Dazwischen bleibt Zeit, in den Dünen und zu Wasserstellen zu wandern, Dromedaren in ihrer langsamen Erhabenheit zuzuschauen. Barbara Dehm, dipl. Yogalehrerin YCH, Barbara Jäggi, Reisebegleitung/-organisation, Tel. 056 536 89 01, www.musikundyoga.ch, www.rahala.ch.

28.12.2018–1.1.2019: **Besinnlicher Jahreswechsel mit Yoga, Meditation und Ayurveda**
Meditations- und Entspannungsübungen bringen uns in die Ruhe und Stille und helfen uns, Körper und Geist loszulassen. Yoga macht unseren Körper weich und geschmeidig, ayurvedische Behandlungen bringen uns ins Gleichgewicht, ayurvedisches Essen verwöhnt unsere Gaumen. Zeit für Erholung und Entspannung, Zeit für Gespräche, zum Bücherlesen, für Spaziergänge, zum Sitzen, Staunen, Lachen, Schweigen, zum Innehalten, Zulassen, zu aktivem Dehnen, Beugen, Strecken. Pia Fischer, dipl. Yogalehrerin YCH, mail@somatic-yoga.ch, www.somatic-yoga.ch.

Januar 2019

11.–13.1.2019: **Skiyoga – bewusster Ski fahren dank Yoga**
Am Morgen steigern wir mit Asanas die Körperwahrnehmung und vertiefen die Atmung. Tagsüber fahren wir Ski, freuen uns über die Fortschritte. Abends entspannen wir mit sanfter Yogapraxis oder Meditation. Der Yogaunterricht basiert auf Viniyoga, das heisst, jede Übung wird dem Übenden angepasst. Auch der Skiunterricht baut auf persönlichen Voraussetzungen auf. Nachmittags geniessen wir auch freies Skifahren. Ursi Zweifel Ortlieb, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 466 05 11, ursi@ursisyoga.ch, www.ursisyoga.ch.

11.1., 8.2., 8.3., 5.4.2019: **Entspannt ins Wochenende**
Sanfter Yoga-Flow, Yin-Yoga, Atemübungen, Entspannungsübungen und geführte Meditationen begleiten dich Schritt für Schritt aus dem Alltag, rein ins Wochenende, zu dir selbst! Romana Schertenleib, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 365 55 86, www.zwischenraum-luzern.ch.

15.1.2019: **«Back in Motion» – Yoga für den Rücken**
Jeden Dienstag bis 19.3.2019. Im Rahmen dieses Kurses wird ein Forschungsprojekt durchgeführt – die Teilnahme daran ist nicht obligatorisch. Ziel der Studie: Mit der Teilnahme helfen Sie, Klarheit über die Wirksamkeit von Yoga als Therapie gegen Rückenschmerzen zu finden. Die Resultate sollen helfen, optimierte Übungen für verschiedene Arten von Rückenschmerzen zu finden. Evelyn Gelpi, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 771 28 86, www.yoga-in-der-altstadt.ch.

Weitere Seminare und Workshops sowie die Angebote in der Romandie finden Sie unter www.yoga.ch.

50 jahre ans anni
yoga
schweiz suisse svizzera