

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Herzliche Gratulation zuerst allen unseren neu diplomierten Yogalehrerinnen und Yogalehrern YCH, die an der kommenden Generalversammlung 2019 das Diplom von Yoga Schweiz Suisse Svizzera erhalten werden. Mindestens vier Jahre lang haben sie sich mit Yoga im holistischen und originären Sinne auseinandergesetzt und dabei eine persönliche Transformation erfahren. Nach vier Jahren Ausbildung steht man an einem ganz anderen Ort der persönlichen Bewusstseinsbildung, nicht nur auf einer weiteren Lebensstufe, sondern auch an einem neuen Anfang – oder wie Hermann Hesse es in seinem einmaligen Gedicht «Stufen» in der ersten Strophe ausdrückt:

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*

Herzliche Einladung zur 51. Generalversammlung vom 9. März 2019 in Lausanne. Sicherlich haben Sie bemerkt, dass wir für einen Aufbruch bereit sind. Wir möchten die jährliche Versammlung «on tour» bringen und sie nicht mehr wie bis anhin allein in Bern abhalten. Angefangen mit Luzern und jetzt Lausanne, setzt der Vorstand die Idee um, in den kommenden Jahren die Generalversammlung mit den anschliessenden Weiterbildungsangeboten an verschiedenen Orten in der Schweiz abzuhalten. Dies bedingt Solidarität und Flexibilität. Man muss Gewohntes verlassen. Eben, wie Hesse sagt: «Nur wer bereit ist zum Aufbruch ...» – lesen Sie in aller Ruhe die zweite Strophe:

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;*



*Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.*

Herzlichen Dank zum Abschied all den Mitgliedern von Yoga Schweiz. Wir beide werden uns in Lausanne von unserer Mitarbeit im Vorstand verabschieden. Zehn Jahre durften wir als Präsidentin respektive sieben Jahre als Vizepräsidentin im Vorstand mitarbeiten. Wir konnten zusammen mit unseren Vorstandskolleginnen und -kollegen und der Geschäftsstelle spannende Jahre mitgestalten, allem voran die Reorganisation «Pantarehe». Wir durften unsere Talente einbringen und mithelfen, die Verbandsentwicklung in eine neue Phase zu führen, wo Yogaausbildungen in einer qualitativ hohen Form der Erwachsenenbildung stattfindet, wo Yogalehrende und Yogatherapierende in einem basisdemokratischen Verband eingebunden und vertreten sind und wo sich Yogainteressierte in einem transparenten Verband wiederfinden. Ganz unserem Dreiklang treu: Qualität, Diversität, Offenheit. Uns hat diese ehrenamtliche Arbeit gefordert, geformt, vernetzt, entwickelt, interessiert, gefreut und bereichert. Dafür sind wir dankbar. Es ist die richtige Zeit, Abschied zu nehmen, Raum zu geben, oder wie es in der dritten Strophe von Hesses Gedicht heisst: «Wohlan denn, Herz, nimm Abschied ...!»

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegenschenden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Von Herz zu Herz!

Otilia Scherer, Präsidentin
dipl. Yogalehrerin YCH

Michaela Tsering, Vizepräsidentin
dipl. Yogalehrerin YCH

IMPRESSUM VERBANDS-INFOS Yoga Schweiz Suisse Svizzera

Herausgeber: Yoga Schweiz Suisse Svizzera
Geschäftsstelle: Aarberggasse 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, Aarberggasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 311 07 17, info@yoga.ch
Lektorat und Korrektorat: Andrea Leuthold
Fotos: Hans Hofmann ©, Luigina Lamacchia, neirfy – stock.adobe.com
Layout, Satz und Druck: Müller Marketing & Druck AG, Kirchstrasse 6, 3780 Gstaad, Tel. 033 748 88 74
Redaktionsschluss für Agendaeinträge Ausgabe April: 21. Februar 2019

Einladung zur 51. Generalversammlung von Yoga Schweiz

Samstag, 9. März 2019, 11.00Uhr, «Tibits», Place de la Gare 11, Lausanne

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzählenden
3. Protokoll der GV vom 10. März 2018 (unter www.yoga.ch – Yoga-Schweiz-Kalender – Generalversammlung abrufbar; kann auch bei der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz bestellt werden)
4. Bericht über das Verbandsjahr 2018 (unter www.yoga.ch – Yoga-Schweiz-Kalender – Generalversammlung abrufbar; kann auch bei der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz bestellt werden)
 - a) Jahresbericht des Vorstandes und der Geschäftsstelle
 - b) Vorlage der Jahresrechnung durch die Geschäftsführung
5. Bericht der Revisionsstelle
6. Beschlussfassung
 - a) Genehmigung des Jahresberichts
 - b) Genehmigung der Jahresrechnung / Entlastung der Organe
7. Jahresplanung 2019 und Mitgliederbeiträge
 - a) Jahresprogramm 2019
 - b) Mitgliederbeiträge: Beschluss für 2020
8. Qualitätssicherung
9. Verabschiedungen und Wahlen
 - a) Verabschiedungen: Olga Abramova, Ottilia Scherer, Michaela Tsering
 - b) Revisionsstelle: Treuhandbüro Keel AG
10. Anträge
11. Verschiedenes

Diese Einladung gilt für Mitglieder von Yoga Schweiz als Stimmausweis, bitte an die GV mitnehmen.

Der Vorstand

Bern, im Februar 2019

Programm

Willkommens-Chai	9.30 Uhr
Diplomfeier	10.00 Uhr
Generalversammlung mit Apéro riche	11.00 Uhr
Frühlingsworkshop «Téhima», mit Luigina Lamacchia	14.00 Uhr

Anmeldeformular für die Generalversammlung 2019

Talon bis spätestens am 26. Februar 2019 zurücksenden: Geschäftsstelle Yoga Schweiz, Aarberggasse 21, 3011 Bern, Online-Anmeldung möglich: www.yoga.ch/events/generalversammlung



Name und Vorname _____

Adresse _____

PLZ und Wohnort _____

Telefon _____

Bemerkungen _____

Frühlingsworkshop «Téhima»

im Anschluss an die Generalversammlung 2019

Am Nachmittag der Generalversammlung vom 9. März 2019 findet im «Tibits» in Lausanne der Frühlingsworkshop «Téhima» mit Luigina Lamacchia statt. Sian Grand sprach mit ihr über diese Bewegungsform, bei der beim Nachzeichnen der 22 Buchstaben des hebräischen Alphabets sowohl eine innere als auch eine äussere Harmonie mit dem uns umgebenden Raum erfahren werden kann. Wir laden Sie ein, den Reichtum Ihres Körpers mit Téhima zu erforschen, zu entdecken und zu bewundern.

Luigina, erzählst du uns etwas über deinen Werdegang?

Ich bin in der Schweiz als Tochter italienischer Eltern geboren und interessierte mich schon als Kind für die verschiedenen Körperbewegungsformen (Gymnastik, Jazzballett, Rock'n'Roll). Als Jugendliche nahm mein Interesse an einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Körper einen wichtigen Platz in meinem Leben ein. Im Alter von 21 Jahren hatte ich Lust, einen Kurs in Entspannungsmassage zu belegen. Aus der Freude daran entstand eine eigentliche Leidenschaft, und eine Ausbildung folgte der anderen: Fussreflexologie, Lymphdrainage, Aromatherapie, Anatomie, Physiologie, Pathologie und Ayurveda. Ich begann, Ayurveda zu praktizieren, was mich dann zum Yoga führte. Im Jahr 2000 beschloss ich, meine Kaderstelle bei der Bank aufzugeben und mich voll der Entwicklung und dem Wohlbefinden der Menschen zu widmen. Zu dieser Zeit eröffnete ich meinen ersten Wohlfühlraum. 2008 erhielt ich die ASCA-Anerkennung für die Weiterbildung von Therapeuten und biete seither Massagekurse sowie Einführung in Ayurveda und Aromatherapie an.

Wie kamst du dazu, Téhima zu praktizieren?

2009 habe ich bei einem Praktikum in Lausanne Tina Bosi und Frank Lalou, die Begründer von Téhima (www.tehima.com), kennengelernt. Ich habe mich gleich in diese Art von Kunst verliebt, die die Bewegung, die Symbolik der Buchstaben, die Beziehung zwischen dem physischen Körper und dem Spirituellen miteinander verbindet. Ich hatte Lust, in diese Praxis einzutauchen. 2013 absolvierte ich in Paris eine zweijährige Ausbildung zur Téhima-Lehrerin. Seit 2013 gebe ich selbst Téhima-Kurse, und im Dezember 2017 eröffnete ich das erste Schweizer Téhima-Zentrum, um die Therapie durch Bewegung weiterzuvermitteln (www.centredetehima.ch).

Kannst du uns die Herkunft und die Bewegungen erklären und aufzeigen, wie Téhima praktiziert wird?

Téhima bedeutet auf Hebräisch «Harmonie» und stellt eine Gesamtheit von Haltungen in Bewegung dar, die den 22 Buchstaben des hebräischen Alphabets entsprechen. Die Gesten sind mit der Symbolik, Kalligrafie und Dynamik jedes Buchstabens verbunden. Téhima arbeitet an der Verankerung, Verlängerung und Beatmung der Gewebe, am Atem und verleiht den involvierten Körperteilen in Resonanz mit dem Buchstaben eine Absicht. Sie ist Teil einer Makrokosmos-Mikrokosmos-Beziehung.

Durch spiralförmige Bewegungen stimuliert Téhima das Gleiten der Körpergewebe, die jedes Organ, jede Drüse, jeden Muskel und jedes Band umgeben. Indem den «Behältern» (Körperhülle) die Möglichkeit gegeben wird, sich zu verlängern und zu entspannen, finden die «Inhalte» (Organe, Drüsen) zu ihrer physiologischen Bewegung sowie zu einer physischen und energetischen Funktionsweise zurück. Durch die Arbeit an der Gesamtheit der Muskelketten, der Wirbelsäule und dem Brustkorb bieten die einzelnen Gesten die Möglichkeit, das eigene



Choreografie des ersten Buchstabens im hebräischen Alphabet: Aleph

Körperschema neu auszurichten. Jede Geste ist von einer Atembewegung begleitet. Kein einziger Raum vergisst das Atmen. Téhima wird im Stehen praktiziert (draussen in der Natur oder drinnen; allein oder in der Gruppe). Je mehr die Choreografie jedes Buchstabens und die fließenden Bewegungen integriert werden, umso mehr wird der Raum bewohnt. Diese immer stärker bewusst gemachte Beziehung des Körpers im Raum fordert uns auf, über das grundlegende Gleichgewicht von Geben und Nehmen nachzudenken. Téhima bietet uns so eine voll ausgebildete, rhythmisierte Geste, die unserem Körper Lust, unseren Sinnen Neugier und unseren Räumen einen Atem verleiht und uns zu einem Werden drängt, das sich den Dimensionen des Geistes öffnen kann. Téhima ist auch eine Philosophie, die das Alphabet als Einweihungsweg betrachtet.

Was nimmst du persönlich aus der Verbindung mit dem Yoga mit?
Diese therapeutische Dimension des Wortes hat bestätigt, was ich während meiner Ausbildung als Ayurveda-Praktizierende

gelernt habe: Wörter haben eine Vibration, die den Energiefluss in unserem Körper beeinflusst. Aber noch vor den Wörtern stellt jeder Buchstabe ein offenes Buch dar, das uns erlaubt, auf unserem Lebensweg voranzuschreiten. Und was für eine Freude, mit unserem Körper in Bewegung zu «kalligrafieren». – Téhima bringt der Welt Frieden und eine Sanftheit des Seins. Wie Yoga erlaubt es uns, uns mit uns selbst zu verbinden.

Liebe Luigina, vielen Dank für das Interview. Wir freuen uns, an deinem Téhima-Workshop teilzunehmen, der nach der Generalversammlung am 9. März 2019 von 14.00 bis 16.00 Uhr im «Tibits» in Lausanne stattfinden wird.

**Sian Grand, Vorstand
dipl. Yogalehrerin YCH**

Aus dem Französischen von Rosi Widmer

Berufliche Stationen von Luigina Lamacchia

Dezember 2017: Eröffnung des Téhima-Zentrums in Renens: www.centredetehima.ch
2015: Diplom als Téhima-Lehrerin
2013: Zertifikat als Ayurveda-Praktizierende
2008: Eröffnung des Wohlfühlzentrums «Espace Davana» in Préverenges
2007: Zertifikat in Anatomie, Physiologie und Pathologie
1999: Aromatherapie-Zertifikat
1998: Bescheinigung Ayurveda-Praxis
1998–2000: Zertifikat in klassischer Massage, Reflexologie, Lymphdrainage (Dr. Vodder)
1993: EFZ als kaufmännische Angestellte



Wichtige Daten 2019–2020

51. Generalversammlung: in Lausanne

9. März 2019

1. Satelliten-Kongress der EYU in Catania, Sizilien

6. April bis 1. Mai 2019

Thema: «Parinama – Verwandlung»

Information und Anmeldung: www.mediterraneayoga.org, mediterraneayoga@gmail.com

46. Internationaler Yogakongress in Zinal, Wallis

25. bis 30. August 2019

Thema: «Spiritualität im 21. Jahrhundert»

Information und Anmeldung: www.europeanyoga.org

52. Generalversammlung: in Basel

14. März 2020

Herzliche Gratulation

Wir gratulieren ganz herzlich zur bestandenen Diplomprüfung

Name	Vorname	Ort	Yogaschule
Bächer	Gina	Schaffhausen	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Baumgartner	Marina	Schaffhausen	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Blanken	Heidi	Männedorf	Sarvanga Yoga Schule
Blaser-Dürig	Gabriela	Signau	Tapas Yoga Ausbildung
Bocherens	Alexia	Préverenges	EFEY
Bosse Schmitz	Bettina	Richterswil	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Clalüna	Martin	Horw	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Cuonz-Mader	Bernadette	Zerne	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Cuttat	Lucie	Muriaux	EFEY
Dallas	Renata	Zürich	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
de Sà	Jacqueline	Belpberg	Tapas Yoga Ausbildung
Engler	Sonja	St. Gallen	Sarvanga Yoga Schule
Flück	Inés	Wettingen	Sarvanga Yoga Schule
Gattinger	Heidrun	St. Gallen	Sarvanga Yoga Schule
Gerber	Aline	La Chaux-de-Fonds	EFEY
Gubler	Nicole	Zürich	Tapas Yoga Ausbildung
Jensen	Andrea	St. Gallen	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Leemann	Ariane	Olten	Tapas Yoga Ausbildung
Marty	Anita	Unterschächen	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Musetti	Natascha	Pully	EFEY
Nikolic	Natascha	Bern	Tapas Yoga Ausbildung
Perretta	Joséphine	La Neuveville	EFEY
Peter	Luzia	Winterthur	Sarvanga Yoga Schule
Piot	Caroline	Grandvaux	EFEY
Rauer	Nadja	Schaffhausen	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Roth-Peter	Michaela H. Frieda	Oberdiessbach	Tapas Yoga Ausbildung
Schischkowski Blumer	Mandy	Pfäffikon	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung
Sennrich	Sandra	Wabern	Tapas Yoga Ausbildung
Sterchi	Franziska	Spiegel	Tapas Yoga Ausbildung
Stoffel	Brigitte	Flamatt	Tapas Yoga Ausbildung
Streit	Barbara	Bern	Tapas Yoga Ausbildung
Thüler-Wegmüller	Eva	Bern	Tapas Yoga Ausbildung
Ulmer	Christine	Würenlos	Sarvanga Yoga Schule
Weber	Manuela	Zollikofen	Tapas Yoga Ausbildung
Wehrli	Gisela	Winterthur	Sarvanga Yoga Schule
Zwahlen	Gabriella	Bassersdorf	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung



Einblicke

Jahresbericht 2018

Der Jahresbericht 2018 gibt Ihnen einen interessanten Einblick in die Verbandsarbeit von Yoga Schweiz – jetzt online lesen unter www.yoga.ch!



Ausbildungsinstitutionen

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, Rüttimeyerstrasse 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
Waldhöhweg 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».



Weiterbildungsangebot von Yoga Schweiz



Weiterbildungsseminare 2019

Februar 2019

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 Yoga-therapie 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, Ausbilderin 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 Unterrichtspraxis 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 Einstiegs-
möglichkeiten finden Sie unter www.yoga.ch.**



Seminare der anerkannten Ausbildungsinstitutionen

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.

9.–10.2.2019: **Hatha-Yoga-Weekend mit Remo Soland**
Vertiefte Asana-Praxis zum Thema Seitbeugen und Drehungen. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

22.2.2019: **«Sang und Klang»-Yoga-Abend**
Stimmklang in Bewegung. Wir erfahren den Körper in individuell angepassten Asana als schwingendes System, das Atemgeschehen kann sich im Tönen und Klingen anstrengungslos verfeinern. Die fühlbare Innenresonanz der eigenen Stimme in Verbindung mit Bewegung unterstützt das Lösen von körperlichen, emotionalen und geistigen Spannungen. Die Klänge stärken besonders Nerven-, Hormon- und Immunsysteme und nähren das Herz als unser energetisches Zentrum. Coming hOMe. Für Yoga- und Stimminteressierte. Tapas Yoga Schule, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

23.2.2019: **Ausbildung 2019/21**
Infomorgen mit Details zur Basic-Ausbildung ab November 2019 in der Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji aus Indien. Yogaring St. Gallen, 071 277 98 02, info@yogaring.ch, www.yogaring.ch.

April 2019

7.–13.4.2019: **Yogaretreat Frühling 2019 – Yoga im Schweigen**
Yoga im Schweigen bedeutet vieles und Vielfältiges: Praktizieren von Asanas, Pranayama, geführte und stille Meditationen, Chanten, Rückzug, Einkehr, Begegnungen mit sich selber, Pause vom Alltag ... Alles eingebettet in einen strukturierten Tagesablauf sowie in eine sehr schöne Umgebung. Schweizer Yoga Zentrum, Brigitte Feige, Yoga- und Meditationslehrerin, Tel. 032 652 26 73, info@schweizer-yogazentrum.ch, www.schweizer-yogazentrum.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 An-

bieter selbst durchführt. Für andere Kursangebote möchten wir auf den Inserateteil hinweisen. Wir danken für Ihr Verständnis.

Februar 2019

3.2.2019: **Zen-Stille-Sonntag in Zürich**

Innehalten im Alltag. Achtsamkeit, Yoga und Zen-Meditation. Yogastudio Dagmar Jauernig, anerkannte Yogalehrerin YCH, Tel. 071 525 63 55, info@zenstille.ch, www.zenstille.ch.

8.2.2019: **Yoga und Spiraldynamik® für Lendenwirbelsäule, Becken und Hüftgelenke, Teil 2**

Wir wenden uns 2,5 Stunden dem unteren Rumpf zu, anatomisch und energetisch. In ruhiger, meditativer Atmosphäre praktizieren wir langsam und präzise Übungen aus dem Yoga und der Spiraldynamik®. Wir tauchen tief in unseren Körper und in unser Inneres ein und kehren erfrischt und regeneriert in den Alltag zurück. Dr. Claudia Guggenbühl, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 044 720 21 32, info@meditationszentrum.ch, www.meditationszentrum.ch.

14.2.2019: **Meditation**

Die neun Tugenden von Oscar Ichazo und Mantras führen uns in die Stille. Pascale Patricia Hoffmann, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 704 97 73, www.glueckswege.ch.

März 2019

1.–3.3.2019: **Thai-Yoga-Massage – Kunst der Berührung**

Ausbildungslehrgang 3 mit Barbara Burkhardt. Einführungswochenende in Feldmeilen: 1.–3.3., Intensivwoche in Stels: 23.–28.4. Die Ausbildung soll Spass machen und neue Horizonte öffnen. TYM ist eine Praxis, die sowohl beim Gebenden wie beim Empfangenden viel auslösen kann. Du schenkst und empfängst Berührendes und Bewegendes, begibst dich auf eine Reise zu dir selbst. Für Therapeuten, Yogalehrende und Interessierte. Ziitlos dein Raum, Feldmeilen, www.ziitlosdeinraum.ch.

1.–3.3.2019: **Hatha-Yoga und Einführung in die Yoga-Philosophie**

Ein Wochenende mit Yoga und seinen Ursprüngen. Umgeben von der Tessiner Bergwelt, gewinnen wir beim Üben von Asana an Kraft und Flexibilität. Wir erfrischen und fokussieren unseren Geist bei Pranayama und kommen in der Meditation zur Ruhe. Nachmittags beschäftigen wir uns mit den Veden und den Upanishaden, der Bhagavad-Gita und dem 8-fachen Pfad in den Yoga-Sutras von Patanjali. Bija Yoga, Elke Lohmann, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 076 665 49 11, elke@bija-yoga.ch, www.bija-yoga.ch.

2.3./15.3.2019: **Teil 1**, und 16.3./5.4.2019: **Teil 2: Yoga und Spiraldynamik® für den Rücken**

Wir wenden uns 2,5 Stunden der ganzen Wirbelsäule zu, anatomisch und energetisch. In ruhiger, meditativer Atmosphäre prak-

tizieren wir langsam und präzise Übungen aus dem Yoga und der Spiraldynamik®. Wir tauchen tief in unseren Körper und in unser Inneres ein und kehren erfrischt und regeneriert in den Alltag zurück. Dr. Claudia Guggenbühl, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 044 720 21 32, info@meditationszentrum.ch, www.meditationszentrum.ch.

8.–10.3.2019: **Tantra und die Lehre der Chakras**

Innerhalb der unterschiedlichen Traditionslinien des Yoga nimmt der Tantrismus eine mystische Sichtweise auf Mensch und Welt ein. In seiner Lehre der Chakras weist er jedem unserer körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklungsschritte seinen Ort innerhalb des Umfassenden zu. In diesem Kurs wird die Chakrenlehre integrierend interpretiert – im Sinne der Versöhnung der Pole. Referate und Praxis halten sich die Waage. Für Interessierte, Einsteigende, Übende und Lehrende. Johanna Limacher, anerkannte Yogalehrerin YCH, info@yoga8001.ch, www.yoga8001.ch.

9.–16.3.2019: **Yoga und Wüstenwandern (8 Tage)**

Finde in der Ruhe der Wüste Marokkos zur Ruhe in dir, tauche in eine Welt der absoluten Stille und Einfachheit ein. Frühmorgens und nachmittags üben wir Yoga, dazwischen wandern wir durch Palmenhaine, Dünen und Oasen. Zum Abschluss geniessen wir in Marrakesch das bunte Treiben der Bazars und eine Unterkunft wie in 1001 Nacht. Bija Yoga, Elke Lohmann, dipl. Yogalehrerin YCH, und Mohamed Majghij, Berg- und Wüstenführer, Tel. 076 665 49 11, elke@bija-yoga.ch, www.bija-yoga.ch.

24.3.2019: **Mindfulness und Yoga**

In Achtsamkeitsübungen sind wir ganz gegenwärtig, erleben Empfindungen, Gedanken und Gefühle ohne unsere bereits gesetzten Erfahrungen. Achtsamkeit lehrt uns, unseren Körper, unsere Gefühle und unseren Geist besser wahrzunehmen und zu erkennen. Der Workshop ist eine Kombination von Hintergrundwissen, sanftem Yoga und Achtsamkeitsübungen. Yogastudio Winterthur, Sandra Frei Flores, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und MBSR-Trainerin i. A., und Monika Schuler, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und Yogatherapeutin iih, Tel. 077 471 44 05, www.yogastudiowinterthur.ch.

28.3.2019: **Meditation**

Wir tauchen ein in den Energiefluss der sieben Chakras. Pascale Patricia Hoffmann, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 704 97 73, yoga-mit-pascale@glueckswege.ch, www.glueckswege.ch.

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