# Editorial

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser von
«Yoga! Das Magazin»

Das Fünfzig-Jahre-Jubiläum von Yoga Schweiz ist vorbei, ein neuer Abschnitt beginnt. Unser Verband könnte nun bereits als «ehrwürdige ältere Dame» bezeichnet werden. Für Yoga Schweiz zeigt sich dieser Wechsel ins sechste Lebensjahrzehnt aber nicht in einer Midlife-Crisis, wie es bei vielen Menschen der Fall sein kann. Im Gegenteil, wir sehen darin eine Gelegenheit, uns weiter zu erneuern.

Mit dem neuen Team des Vorstands werden wir die wichtigen Themen für Yoga Schweiz weiterhin mit Elan angehen: Qualität, Diversität und Offenheit sind unsere Leitlinien, die Unterstützung der Aktivmitglieder und der Ausbildungsinstitutionen eine Konstante, genauso auch Ausbau und Abschluss des Qualitätsmanagementsystems und die Beteiligung an Partnerschaften auf europäischer Ebene. Wir werden uns aber auch neuen Projekten widmen – wie zum Beispiel den Arbeiten rund um den Bereich Yogatherapie als wichtigen Zweig unseres Berufsstands, einer besseren Kommunikation nach innen und aussen, der Schaffung neuer und für unsere Mitglieder wertschöpfender Beziehungen im Gesundheitsbereich.

An der Spitze des Vorstands wird nun ein Tandem das Gleichgewicht und den Kurs halten, ein bisschen wie das «Sociable» (Seitentandem, Nebeinandem) von 1870. Ein Duo, das es erlaubt, unsere Kräfte zu multiplizieren, um in die gleiche Richtung weiterzugehen. Ermöglicht wird dies durch ein neu geschaffenes Kopräsidium, bestehend aus einem Mann und einer Frau, einem Deutschschweizer und einer Romande, die die Vereinigung symbolisieren.

Yoga manifestiert sich, wenn die Dualität verschwindet und die Gegensatzpaare ihren Einfluss verlieren, also Gleichgewicht herrscht. «Tatah dvandva-anabhighātah. So verlieren die (physischen und mentalen) Gegensatzpaare ihren Einfluss» (Yogasutra II.48, Übersetzung von Ralph Skuban). Wir hoffen, dass dieses Sutra die neue Epoche, die sich nun für Yoga Schweiz öffnet, begleiten wird.

Eveline arbeitet seit vielen Jahren im Berufsverband und wird durch ihre Erfahrung dazu beitragen, bewährte «best practices»-Verfahren weiterzuführen. Andreas repräsentiert mit erst einem Jahr im Vorstand die jüngere Generation und kann neue Sichtweisen einbringen. Auch hier ermöglicht uns die partnerschaftliche Arbeit, effizient im Netzwerk zu arbeiten und uns gegenseitig bei der Weiterentwicklung von Yoga Schweiz zu unterstützen.

Das Funktionieren unseres Verbands beruht auf Teamwork innerhalb des Vorstands und der Geschäftsstelle – gemeinsam mit Gabi, Gerda, Sian, Susanne, Dolores und Brigitte – genauso wie auf dem Engagement vieler weiterer wertvoller Kolleginnen und Kollegen als Expertinnen und Experten, in den Arbeitsgruppen und in den Schulen. Uns alle verbindet die Leidenschaft, uns den neuen Herausforderungen der modernen Yoga-Landschaft zu stellen. Wir werden uns unermüdlich weiter dafür einsetzen, die globale Lebenskunst, die der Yoga bedeutet, sichtbar zu machen, mit Leben zu erfüllen und zu fördern.

Vielen Dank für euer Vertrauen.

**Eveline Waas Bidaux und Andreas Ziörjen,**
**Kopräsidium, diplomierte Yogalehrende 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:** Franck Bretelle, Brigitte Merz
**Layout, Satz und Druck:** Müller Medien AG, Kirchstrasse 6, 3780 Gstaad, Tel. 033 748 88 74
**Redaktionsschluss für Agendaeinträge Ausgabe September: 24. Juli 2019**

# Wichtige Daten 2019–2020

**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**

**Möchten Sie Ihr Fachwissen einbringen oder sich in einer Arbeitsgruppe ehrenamtlich engagieren?**
Vom Gesundheitsbereich über die Öffentlichkeitsarbeit bis zur Kongressorganisation – wir suchen immer wieder Interessierte, die sich, gern auch punktuell für einen Kurzeinsatz, engagieren möchten.

**Melden Sie sich direkt bei der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz:**
info@yoga.ch oder Tel. 031 311 07 17,
Yoga Schweiz, Aarbergergasse 21, 3011 Bern

**Wir freuen uns über Ihr Interesse!**

# 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, 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».

# Yoga Schweiz «on tour»

**51. Generalversammlung von Yoga Schweiz vom 9. März 2019 im «Tibits» in Lausanne**

Erste vertraute Gesichter begegnen mir, als ich mich aus dem Zug und auf die Suche nach dem «Tibits» begebe. Gemeinsam geht alles leichter, und so finden wir uns schnell zurecht. Oben im Veranstaltungssaal ist bereits eine ganze Traube von Menschen versammelt. Die grosszügigen Räumlichkeiten lassen mich atmen, und ich habe keine Mühe, anzukommen. Der fein gewürzte Chai, der mir serviert wird, tut auch seinen Beitrag, besänftigt mein vom Reisen provoziertes Vata, versöhnt mich mit der längeren Anreise, dem zeitigen Wecker-Klingeln an einem arbeitsfreien Wochenende. Rasch kann ich mich auf meine Rolle als Beobachterin einlassen, beauftragt mit dem Schreiben dieses Berichts.

Schon werden wir zu Platz gebeten, und Ottilia Scherer eröffnet die Diplomfeier – es soll das letzte Mal sein für die noch amtierende Präsidentin. Ich freue mich mit den frisch Diplomierten (die ich zum Teil selbst geprüft, deren Projektarbeiten ich gelesen habe), mit den Verfasserinnen der Arbeiten, die besonders gewürdigt werden, den Kandidatinnen, die das Gleichwertigkeitsverfahren durchlaufen haben. Alle erhalten zusammen mit dem Diplom die traditionelle langstielige Rose. Schön und warm die wertschätzende Atmosphäre. Berührend und verbindend das Mantra, das wir gemeinsam tönen, die Musikeinlagen von Mary Howells Bruderlein auf dem Keyboard, die von den Schulleitern/-innen an die Diplomanden/-innen gerichteten poetischen Worte, ihre guten Wünsche.

Auf die Art und Weise, wie Ottilia das Motto von Yoga Schweiz interpretiert, kommt es noch einmal tiefer und umfassender bei mir an: «Qualität – in Zeiten der Quantität, Diversität – in Zeiten des Mainstream, Offenheit – in Zeiten der Ausgrenzung». Yoga Schweiz wachse über Sprach- und Traditionsgrenzen hinaus, die Generalversammlung «en tour» sei nur ein Ausdruck davon. Als nicht gebürtige Schweizerin erlebe ich zum Beispiel auch die herzliche und offene Haltung, die mir vom Vorstand entgegengebracht wird, als einladend und wohltuend. Yoga verbindet eben alles, ist selbst die Verbindung.

Nach einer kleinen Pause beginnt die eigentliche Generalversammlung. Wir werden noch einmal offiziell begrüsst. Die Ehrenmitglieder des Verbandes werden genannt, und es gibt eine Schweigeminute für die im Vorjahr verstorbene Susanna Marti. Über an die Wand projizierte Bilder erhalten wir Impressionen von den letztjährigen Jubiläumskongressen im Lassalle-Haus und in Crêt-Bérard. Es folgen verschiedene Traktanden wie Informationen über den Jahresbericht, die Jahresrechnung und -planung, den Revisionsbericht, das Gesundheitswesen und die Qualitätssicherung. Alle Vorlagen werden durch die Stimmberechtigten mehr- bis einstimmig genehmigt.

Dolores Ferrari, die seit kurzem als Übersetzerin bei Yoga Schweiz tätig ist, stellt sich vor. Die Stimmung im Saal wird wieder emotional, als die Verabschiedungen von Ottilia Scherer, Michaela Tsering und Olga Abramova aus dem Vorstand beziehungsweise dem Präsidium erfolgen. Auch Gabriela Huber-Mayers Arbeit im Bereich Qualitätssicherung – sie wird sie im Laufe des Jahres an Dolores Ferrari übergeben – wird verdankt. Schön, dass ich ein paar der Frauen noch ein klein wenig näher kennenlernen durfte, bevor sie nach vielen einsatzreichen Jahren entschieden haben, sich zurückzuziehen. Üppige Blumensträusse werden überreicht. Nun wird auch gleich verkündet, wie es weitergehen wird: Eveline Waas Bidaux und Andreas Ziörjen kandidieren für ein Kopräsidium, das die Verteilung der verantwortungsvollen Aufgaben ermöglichen soll.

Abschliessend wird der aktuelle Vorstand nach vorn gebeten, auch ich, als Gast. Wenngleich die «grosse Bühne» nicht ganz meine Welt ist, fühle ich mich gleich wieder zugehörig, als ich mit meinen Kolleginnen Arm in Arm dort stehe.

Nachdem wir gemeinsam «Non je ne regrette rien» und den Gospel «This Little Light of Mine» gesungen haben, endet der offizielle Teil der Generalversammlung. Jetzt kommen wir in den Genuss von offeriertem Champagner und Köstlichkeiten aus dem Hause «Tibits», feiern Bhoga-Yoga, pausieren, tauschen uns aus. Auch diese Vernetzung steht ganz im Sinne von Yoga – Verbindung.

Gegen 14 Uhr verabschieden sich einige, andere schaffen Raum für den anstehenden Workshop. Luigina Lamacchia führt uns in die Kunst des Tehima ein. Dabei werden hebräische Buchstaben tanzend und meditierend verkörpert, ihre immanente Symbolkraft kann internalisiert werden und unter anderem die Organe pulsierend nähren. Die Atmung spielt eine wichtige Rolle, das Spiralprinzip sowie das Wechselspiel aus Kontraktion und Raum, Weite. Die Praxis lässt ein Equilibrium entstehen zwischen dem sogenannten weiblichen und dem männlichen Prinzip oder, weiter gefasst, innerhalb der Polarität. Die Nähe zur Yoga-Erfahrung wird klar, wir staunen auch über die Ähnlichkeit der Kabbala-Philosophie zum Samkhya und zum Modell der Koshas.

Obwohl vieles vom Französischen ins Deutsche übersetzt wird, verstehe ich leider nicht alles, vor allem während der Praxis. Was ich aber eindeutig erlebe, ist jenseits von Sprache, nämlich, wie sich die Atmosphäre im Raum unmittelbar spürbar verändert, als wir zu praktizieren beginnen. Es ist ein gemeinsamer Tanz, ein Spiel mit sehr subtilen Kräften. Trotz klarer Führung durch Luigina bleibt auch Raum für Eigeninterpretation der Bewegungen. Eine Wohltat, auch nach dem Vormittag, den die allermeisten wie ich sitzend in Zügen und auf Stühlen verbracht haben. Alles in allem erhalten wir einen sehr interessanten Einblick.

Ich merke, dass ich wieder in den Französischkurs möchte, und liebe diesen weiteren Anstoss zur Horizonterweiterung, nicht nur professionell, sondern auch auf ganz persönlicher Ebene. Yoga Schweiz wird seinem Motto (Qualität – Diversität – Offenheit) gerecht, kann ich aus meiner Perspektive klar sagen!
Dankbar, erfüllt und auch etwas müde von den vielen Begegnungen und Interaktionen spaziere ich noch eine Runde hinab zum See, in der Hand eine der wunderschönen Rosen, die übrig geblieben sind und die mir Ottilia zum Abschied mitgegeben hat. Ich sauge Weite, Ruhe und frische Luft ein sowie ein paar letzte Impressionen einer Stadt, in der ich noch nie zuvor gewesen bin, bevor ich in den Zug nach Hause steige.

Bis bald, vielleicht 2020 in Basel?

**Therese Matiegka,**
**diplomierte Yogalehrerin YCH**

# Diplomfeier 2019

Tapas Yoga Ausbildung, von links nach rechts, vorn: Eva Thüler-Wegmüller, Bern; Manuela Weber, Zollikofen; Jacqueline de Sà, Belpberg; Gabriela Blaser-Dürig, Signau; hinten: Ruth Westhauser, Co-Schulleiterin Tapas Yoga; Yvonne Westphale, Dozentin Tapas Yoga; Brigitte Stoffel, Flamatt; Barbara Streit, Bern; Franziska Sterchi, Spiegel; Natascha Nikolic, Bern

Lotos Yoga Ausbildung, von links nach rechts: Barbara Burkhardt, Ausbildnerin Lotos Yoga; Mandy Schischkowski Blumer, Pfäffikon; Bernadette Cuonz-Mader, St. Moritz; Marina Baumgartner, Schaffhausen; Martin Clalüna, Horw; Renata Dallas, Zürich; Andrea Jensen, St. Gallen; Anita Marty, Unterschächen; Bettina Bosse Schmitz, Richterswil

Sarvanga, von links nach rechts: Pascal Rohner, Schulleiter Sarvanga; Sonja Engler, St. Gallen; Gisela Wehrli, Winterthur; Heidrun Gattinger, St. Gallen; Luzia Peter, Winterthur; Heidi Blanken, Männedorf; Doris Günter, Ausbildnerin Sarvanga

Anerkennungen, von links nach rechts: Manon Riou, La Chaux-de-Fonds; Michaela Tsering, Vorstand Yoga Schweiz; Jolanda d'Ambros, Zürich

EFEY, von links nach rechts: Joséphine Perretta, La Neuveville; Natascha Musetti, Pully; Caroline Piot, Grandvaux; Aline Gerber, La Chaux-de-Fonds; Alexia Bocherens, Préverenges; Lucie Donzé, Muriaux; Malek Daouk, Schulleiter EFEY

Fotogalerie Generalversammlung und Diplomfeier 2019

Service für Aktivmitglieder

# Weiterbildungsangebot von Yoga Schweiz

## Weiterbildungsseminare 2019

### September 2019

14./15.9.2019: **Modul II:**
**Yin-Yoga – Kunst des Geschehenlassens**
Yin-Yoga ist ein ruhiger 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 den Energiefluss. Mental schafft es Raum und das Gefühl von innerer Ruhe. Wir erlernen die Grundlagen des Yin-Yoga, um es kompetent zu unterrichten. Kursleitung: Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH, Psychotherapeutin FSP. Anmeldung: sekretariat@lotos-yoga.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 des Übens sein. Nebst den kommunikativen und visuellen Hilfeleistungen auch taktile Hilfestellungen zu kennen, ist eine Bereicherung im Yogaunterricht. 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.

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, intensiviert. Wir 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.

### 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 Spannungen führen – besonders dann, wenn sich die persönlichen Überzeugungen nicht mit dem eigenen Verhalten decken. Welche Rolle spielt die Psyche? Wie kann ich mich mit demThema aussöhnen? Praktische Übungen. Psychosomatik des Ayurveda. Kräuterkunde und Rezepte. 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.

### Zertifikatskurs

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 persönlichem Leid verursacht dies hohe Kosten im Gesundheitswesen und viele Arbeitsausfälle. Hatha-Yoga hat sich bei solchen Problemen bewährt, diverse Studien zeigen positive Resultate. Im Zertifikatskurs erhalten erfahrene Yogalehrer/-innen Fachwissen zum Aufbau hochstehender Spezialkurse 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.



## Seminare der anerkannten Ausbildungsinstitutionen

### Juni 2019

16.6.2019: **Yogaausbildung 2019–2021**
Infomorgen zur Yogaausbildung Basic mit 17,5 Wochenenden ab 9. November 2019 gemäss der klassischen Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji aus Indien. Yogaring St. Gallen, Tel. 071 277 98 02, info@yogaring.ch www.yogaring.ch.

17.6.2019: **Raja-Yoga-Themenabend**
Wir beginnen mit einer Lektion Hatha-Yoga. Anschliessend folgt ein 60- bis 90-minütiger Vortrag zu verschiedenen Aspekten der Yoga-Philosophie und ihrer Bedeutung für unser Leben. Im dritten Teil findet eine Diskussion statt. Der Abend endet mit einer Sitzmeditation oder mit Nidra-Yoga. Tapas Yoga Schule, yoga.tapas@bluewin.ch, www.tapas-yoga.ch.



### Juli 2019

8.7.2019: **Informationsanlass für M1Q**
Informationen rund um unsere Yogaausbildung! Wir begleiten durch Viniyoga und die therapeutischen Anwendungsfelder. Sie erfahren alles über unsere Ausbildung und die Grundprinzipien des therapeutischen Verständnisses als Yogatherapeutin. Wir beraten Sie, wie Sie frühere Leistungen einer Yogaausbildung mit mindestens 200 Stunden anerkannt bekommen. IKT – Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, irene.kuettel@ikt-institut.ch, www.komplementärtherapie-yoga.ch.

22.–27.7.2019: **Sommerwoche am Hallwilersee**
Nebst dem täglichen Üben von Asana ist die Woche speziell dem Thema «Pranayama» gewidmet. Patrick Tomatis ist seit vierzig Jahren in der Ausbildung von Yogalehrpersonen tätig. Der von ihm gelehrte Yoga zeichnet sich durch hohe Detailgenauigkeit im anatomischen Bereich aus, durch grosse Flexibilität im Umgang mit Kursen und durch Betonung der ethischen Grundlagen im Yoga. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotos-yoga.ch.

**Informationen zu den laufenden Weiterbildungen mit Einstiegsmöglichkeiten finden Sie auf der Website des Anbieters.**

## 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.**

### Juni 2019

7.–10.6.2019: **Yoga-Retreat Herzkraft auf der Schweibenalp bei Brienz**
An diesem Pfingstwochenende machen wir uns auf eine sanfte Besinnungsreise zurück ins Herz, wo wir Hingabe und Mitgefühl kultivieren, um sie in unseren Alltag zu integrieren. Petra Conrad und Romana Schertenleib, dipl. Yogalehrerinnen YCH, 079 365 55 86, kontakt@zwischenraum-luzern.ch, www.zwischenraum-luzern.ch.

7.–10.6.2019: **Zen-Stille-Retreat an Pfingsten**
Im Zentrum steht die Meditation. Die Praxis wird alltagsnah erläutert, darauf abgestimmtes Yoga erweitert die Achtsamkeit und unterstützt ein Verständnis der Zusammenhänge von Körper und Geist sowie das Verstehen komplexer Lehrinhalte. Der Kurs findet im Schweigen statt. Zeiten des achtsamen Gesprächs bilden ein alltagsnahes Übungsfeld. Yogastudio Dagmar Jauernig, anerkannte Yogalehrerin YCH, Tel. 071 525 63 55, info@zenstille.ch, www.zenstille.ch.

7.–11.6.2019: **Yoga- und Tango-Pfingstweekend**
Entdecke die Kombination von Achtsamkeit, Kraft und Beweglichkeit des Hatha-Yoga mit der Kreativität und Feinheit des Tango Argentino. Daniela Ottiger und Sophia und Jesús Rodríguez führen dich in die Welt der achtsamen und rhythmischen Bewegungen. Keine Vorkenntnisse nötig. Daniela Ottiger, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 077 438 06 00, daniela@padayam.ch, www.padayam.ch.

9.–16.6.2019: **Yoga – Meditation – Natur**
Retreat in Umbrien – sich aufs Wesentliche besinnen. In der ländlichen Idylle der Terra Selvatica bringen wir den geschwätzigen Verstand mit Yogaübungen und Meditation zum Schweigen und tauchen ein in die Stille des Herzens. Ebenso wird uns das eine oder andere Märchen helfen, uns auf das Wesentliche zu besinnen. Shantam E. Fuchs, dipl. Yogalehrer YCH, Tel. 061 401 34 78, info@purusha.ch, www.purusha.ch.

13.6.2019: **Meditation**
Wir lassen den Sonnengruss zur Meditation werden. Pascale Hoffmann-Hostettler, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 704 97 73, yoga-mit-pascale@glueckswege.ch, www.yoga-mit-pascale.glueckswege.ch.

15. und 28.6.2019: **Yoga und Spiraldynamik® für Brustkorb und die Brustwirbelsäule, Teil 2**
Wir wenden uns 2,5 Stunden dem Brustkorb und der Brustwirbelsäule zu, anatomisch und energetisch. In ruhiger, meditativer Atmosphäre praktizieren wir langsam und präzis Übungen aus dem Yoga und der Spiraldynamik®. Meditationszentrum Thalwil, Dr. Claudia Guggenbühl, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 044 720 21 32, info@meditationszentrum.ch, www.meditationszentrum.ch.

16.6.2019: **Zen-Stille-Sonntag in Zürich**
Achtsamkeit – Yoga – Zen-Meditation. Yogastudio Dagmar Jauernig, anerkannte Yogalehrerin YCH, Tel. 071 525 63 55, info@zenstille.ch, www.zenstille.ch.

16.6.2019: **Bewegung, Bewusstsein, Selbstheilungstechniken**
An diesem Workshop erfährst du Energie aus spiritueller Sicht, lernst, sie wahrzunehmen sowie dein eigenes Energiefeld und die Verbindung zu dir besser zu spüren. Nicole Diana Kaufmann, dipl. Yogalehrerin YCH, zert. Kursleiterin Yoga-Nidra, Tel. 079 379 71 04, info@papillon-yoga.ch, www.papillon-yoga.ch.

16.–23.6.2019: **Yoga-und-Spiraldynamik®-Ferien in Engelberg zum Thema «Schultern und Nacken»**
Achtsame Körper-, Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga, der Spiraldynamik® sowie dem Faszien-Coaching. In ruhiger, meditativer Atmosphäre erkunden wir Schultern und Nacken, praktizieren morgens und abends je zwei Stunden, geniessen dazwischen die herrliche Bergwelt. Meditationszentrum Thalwil, Dr. Claudia Guggenbühl, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 044 720 21 32, info@meditationszentrum.ch, www.meditationszentrum.ch.

# Verbands-Infos

Service für Aktivmitglieder

19.–21.6.2019: **«Mindful Yoga»-Weekend-Retreat**
Yoga für Seniorinnen und Senioren. Mit sanften Körper- und Atemübungen neue Quellen der Lebenskraft erschliessen, mit einfachen Meditations- und Entspannungsübungen Ruhe und Regeneration erfahren. Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, Lassalle-Haus, Tel. 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org.

20.–22.6.2019: **Yoga und Klettern im Glarnerland**
In der herrlichen Glarner Bergwelt bereiten wir uns mit Yoga auf das Klettern vor. Tagsüber klettern wir dem Können angepasste Routen. Abends entspannen wir mit sanfter Yogapraxis und Meditation. Ursi Zweifel Ortlieb, dipl. Yogalehrerin YCH,Tel. 079 466 05 11, ursi@ursisyoga.ch, www.ursisyoga.ch, www.berghotel-mettmen.ch.

21.–23.6.2019: **Yoga und Schreiben**
Ein Seminar für alle, die Lust haben, schreibend ihren Gedanken zu folgen. Schreiben ist ein Prozess, der von innen nach aussen führt. Asana, Pranayama und Meditation unterstützen uns, in den Schreibfluss zu kommen. Vorkenntnisse keine nötig. Barbara Haller, dipl. Yogalehrerin YCH, und Achim Parterre. Tel. 034 402 23 00, b.haller@yoga-langnau.ch, www.yoga-langnau.ch.

22./23.6.2019: **Chakradance und Yoga-Nidra**
Die Kombination von Tiefenentspannung und Tanzmeditation hat eine ganz besondere Kraft. Die Chakradance-Lehrerin Patricia Lluvia und Yoga-Nidra-Spezialist Andreas Ziörjen erkunden mit dir gemeinsam neue Welten der körperlichen und spirituellen Erfahrung. Andreas Ziörjen, dipl. Yogalehrer YCH, Tel. 079 743 70 11, andreas@yoga-marga.ch, www.andreasziorjen.com.

22.6. und 19.10.2019: **Jahreszeitenyoga-Zyklus 2019**
Mit Yoga, Meditation und schamanischen Elementen achtsam die Jahreszeiten erleben. Wir machen uns auf, an vier Samstagen die Jahreszeiten und deren Übergänge zu erfahren. Im ersten Teil praktizieren wir Yoga auf der Matte, im zweiten bewegen wir uns in Stille draussen und achten auf die Zeichen der Natur. Eva Thüler, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 360 15 83, www.yogapurna.ch.

28./29.6.2019: **Seminar yogische Reinigung auf dem Uetliberg**
Vitale Verdauungsorgane sind aus yogischer Sicht der Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie werden gereinigt und entschlackt, das Energiesystem im Körper ausgeglichen, Vitalenergie angeregt. Begleitend: Yoga-Nidra, Asanas, Pranayama, Meditation und Mantras. Ewa Keller Heusser, anerkannte Yogalehrerin YCH, Samatvam Yogaschule Zürich, Tel. 079 694 98 12, info@samatvam.ch, www.samatvam.ch.

29./30.6. und 20./21.7.2019: **Yoga und Klettern im Schächental**
Klettern und Yoga sind zwei sich ergänzende Disziplinen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Am Samstag klettern wir im Kalk der Schächentaler Berge und lassen mit einer Yogasequenz und einem Nachtessen den Tag ausklingen. Am Sonntag beginnen wir mit einer Yogastunde und klettern eine oder mehrere der Routen des Schächentals. Lucia Schuler, dipl. Yogalehrerin YCH, und Alex Arnold, dipl. Bergführer. Tel. 079 336 22 49, info@yoga-schwyz.ch, www.yoga-schwyz.ch.

29.6–6.7.2019: **Yoga und Zen-Meditation in der Toskana**
Wir praktizieren Körperübungen unter Einbezug von Atem- und Energielenkung und bereiten uns auf die Meditation im Sitzen und Gehen vor. Das Seminar richtet sich an Personen, die über etwas Erfahrung in Meditation oder Hatha-Yoga verfügen. Marisa Nussbaumer, dipl. Yogalehrerin YCH, zert. MBSR-Lehrerin; Peter Widmer Ki Gen, Tel. 061 321 18 48, info@yogasiram.ch, www.yogasiram.ch.

## Juli 2019

5.–9.7.2019: **Yoga in der Natur**
Das Seminar ermöglicht allen Interessierten, vertieft in die Welt des Yoga einzutauchen und neue Kraft zu schöpfen. Neben den Hatha-Yoga-Lektionen erlernen wir in speziellen Einheiten Pranayama und verschiedene Stufen der Meditation. Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH, Kulturwissenschaftler MA, Tel. 078 673 04 64, info@yogaschule-luzern.ch, www.yogaschule-luzern.ch.

6.7. und 30.8.2019: **Yoga und Spiraldynamik® für Schultern und Nacken, Teil 1**
Wir wenden uns 2,5 Stunden den Schultern und dem Nacken zu, anatomisch und energetisch. In ruhiger, meditativer Atmosphäre praktizieren wir langsam und präzis Übungen aus dem Yoga und der Spiraldynamik®. Meditationszentrum Thalwil, Dr. Claudia Guggenbühl, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 044 720 21 32, info@meditationszentrum.ch, www.meditationszentrum.ch.

20.–26.7.2019: **Thai-Yoga-Massage – Advanced 2019**
Mit Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH. Die Weiterbildung soll Spass machen und neue Ebenen der Körper- und Energiearbeit öffnen. Voraussetzung: Kenntnisse der Grundtechniken in Thai-Yoga-Massage (Rücken-, Bauch- und Seitenlage). Ziitlos Dein Raum Feldmeilen, Tel. 079 279 86 12, www.ziitlosdeinraum.ch.

21.–27.7.2019: **Yoga-Sommerferien im Tessin**
Wir praktizieren klassisches Hatha-Yoga, Pranayama und Mudras. Geeignet für jedes Alter und jede Fitness. Tagsüber bleibt genügend Zeit zum Wandern, Baden und gemütlichen Verweilen im Garten. Das Abendprogramm gestalten wir nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Margareta Bornet, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 079 331 08 68, info@yoga-toggenburg.ch, www.yoga-toggenburg.ch.

26.–28.7.2019: **Yoga-Wochenende auf der Musikinsel Rheinau**
Ein Yoga-Wochenende in Rheinau sorgt für Erholung und gibt zugleich Energie. Auf der idyllischen Halbinsel, einem Kraftort, haben Sie die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu geniessen, einzutauchen in die Stille, zu sich selbst zu finden mit Hatha-Yoga und Meditation. Lilian Eigenheer-Cantieni, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 052 301 41 80, el-yoga@bluewin.ch, www.el-yoga.ch.

31.7.–4.8.2019: **Yoga- und Meditationsretreat in der Jurte**
An einem idyllischen Ort kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren. Die tägliche Yoga- und Meditationspraxis hilft, zur Ruhe zu kommen und innere Stille zu erfahren. Es bleibt Zeit, die Natur zu geniessen. Kleine Gruppe, einfache Unterkunft, vegetarische Kost. Monika Lüthi, dipl. Yogalehrerin YCH, Tel. 078 697 63 63, kontakt@monika-luethi.ch, www.monika-luethi.ch.

**Die ausführliche Beschreibung zu den aufgeführten Seminaren, weitere Workshops und die Angebote in der Romandie finden Sie im Veranstaltungskalender auf www.yoga.ch.**