

Editorial

Was ist wirklich von Wert, liebe Yogaübende?

Immer wieder kommen wir an einen Punkt, an dem wir uns bewusst fragen, welche Werte im menschlichen Dasein wirklich wichtig sind und es zu erlangen gilt. Gerade in Zeiten von einschneidenden Veränderungen und Herausforderungen werden wir nachdenklicher, sinnen intensiver nach und fragen uns aus der Tiefe unseres Seins, was wahrhaftig zählt, was wir tatsächlich für ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben benötigen. Auf dem Weg des Yogas können wir nach Inspiration und philosophischen Werten suchen, um bewusst Antworten auf die Sinnfragen des Lebens zu finden.

In früheren Zeiten leistete der Lehrer, der Yogi in den schneebedeckten Bergen oder der indische Sannyasin, der Entsagende, einen wertvollen Beitrag für die Suchenden. In der Abgeschiedenheit und im Rückzug diente er den Schülern mit ihren Fragen, indem er ihnen seine kostbare Zeit für Belehrungen schenkte. Mit Weisheitsgeschichten, philosophischen Unterweisungen und Übungen gab er ihnen ein Instrument, um die Wahrheit des Lebens und die Werte des menschlichen Daseins selbst zu erkennen und zu erfahren.

Der wahrhaft Entsagende

Ein indischer Weiser, ein Sannyasin, lebte ein sehr einfaches und bescheidenes Asketenleben. Er schlief nur wenig, nahm nur das Allernotwendigste zu sich und hatte alle weltlichen Besitztümer aufgegeben. Er war den grössten Teil des Tages in tiefe Meditation versunken. Am Abend war er jedoch bewusst für die Schüler präsent, er unterrichtete und unterwies sie in der Weisheit der alten Schriften und Übungen.

An so einem Abend sagte einer seiner Schüler voll Bewunderung: «Welch grossartiger Mensch du doch bist! Du hast allem Weltlichen entsagt, lebst höchst einfach und ohne alle die Dinge, die das Leben so angenehm machen. Was für ein grosser Entsagender du doch bist.» Der Sannyasin schüttelte lachend den Kopf und antwortete: «Du irrst dich, mein Schüler. Der wahrhaft Entsagende ist der weltliche Mensch, der für ein paar vergängliche Freuden, die auch noch mit Bitterkeit ver-



mischt sind, der unendlichen Wonne der andauernden Glückseligkeit entsagt. Ich soll ein Entsagender sein? Ich geniesse das höchste Glück, das ein Mensch erfahren kann, in der Stille der Meditation.»

Der weise Sannyasin erkannte durch sein Nachsinnen und die Meditation, dass er mit weltlichen Errungenschaften etwas von weit geringerem und vergänglicherem Wert aufgab, um etwas Grosses von wirklich bleibendem Wert zu erhalten.

Auf dem modernen Weg des Yogas sind wir keine Sannyasins und keine Yogis, die abgeschieden in einer Höhle im Gebirge leben und meditieren. Trotzdem können wir den Inhalt der Weisheitsgeschichten, die philosophischen Lehren der alten Schriften und das bewusste Üben von Yoga und Meditation in einer modernen Form in unser Leben integrieren. Beginnen wir damit, dass unser gegenseitiges Vertrauen das Fundament der Brücke darstellt, die wir gemeinsam bauen, um unseren Berufsverband zu einem Verband von gelebten Werten zu machen, die allen dienen und den Werten des Yogas würdig sind.

Naomi King
diplomierte Yogalehrerin YCH
Vorstand ad interim

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: Di und Fr 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: Naomi King, Gabi Ledermann

Layout, Satz und Druck: Müller Medien AG, Kirchstrasse 6, 3780 Gstaad, Tel. 033 748 88 74

Redaktionsschluss für Agendaeinträge der nächsten Ausgabe: 7. Januar 2021

Gabi Ledermann Meine persönliche Geschichte als Vorstandsmitglied von Yoga Schweiz



Meines Erachtens hatte ich damals, als ich meine Zusage gab, Vorstandsmitglied zu werden, viel zu viel um die Ohren. Ich glaube, dass dies auch einer der Hauptgründe ist, warum sich viele erst gar nicht für eine Mitarbeit im Vorstand melden. Das Gefühl, dass es «zu viel» ist, beschleicht mich zwar auch heute immer wieder mal. Aber ich weiss jetzt, dass es allein mit mir und meinen tief verankerten Glaubenssätzen zu tun hat, die mir weismachen wollen, dass ich es nicht schaffe oder dass ich nicht gut genug bin. Die äusserst turbulenten Zeiten kann ich mittlerweile aus einem positiven Blickwinkel heraus betrachten. Wie ein Mensch, der versucht, gesund zu werden, so geht es jetzt auch unserem Verband. Dass ich nun im Vorstand mitwirken und mithelfen kann, dazu beizutragen, macht mich glücklich.

Gabi Ledermann
diplomierte Yogalehrerin YCH
Vorstand ad interim

Möchtest auch du im Vorstand mitwirken und gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen die Zukunft von Yoga Schweiz gestalten?

Wir suchen für die Vorstandsarbeit interessierte und engagierte Yogalehrer/-innen, Yogastudierende, Yogapraktizierende, die verantwortlich die strategische Ausrichtung von Yoga Schweiz mitgestalten möchten. Du bist offen, hast einen inneren Bezug zu Yoga Schweiz, seinen Interessen und seiner Philosophie, bringst gute schriftliche und mündliche Kenntnisse der deutschen Sprache und auch Kenntnisse der französischen Sprache mit und verfügst über die notwendige Zeit für die Teilnahme an den Vorstandssitzungen alle zwei bis drei Monate. Vorstandsmitglieder erhalten für die ehrenamtliche Tätigkeit ein Sitzungsgeld, die Fahrspesen werden rückvergütet. Das freiwillige Engagement wird mit dem Sozialzeitnachweis ausgewiesen. Ebenso erhältst du eine gründliche Einführung in das Arbeitsgebiet.

Dein persönlicher Gewinn:

- Du lernst viele verschiedene und interessante Menschen kennen
- Die Vorstandsarbeit gibt dir Ideen, Impulse und Anregungen für die eigene Arbeit – das erworbene Wissen und die gemachten Erfahrungen kannst du privat und/oder beruflich nutzen
- Die Vorstandsarbeit ist ein riesiges Lernfeld: Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Arbeitsorganisation, Organisationsentwicklung ...
- Du kannst deine speziellen Kenntnisse in einem für dich passend definierten Aufgabenbereich einbringen
- Die Vorstandsarbeit schafft dir einen Ausgleich zum Berufsleben
- Du kannst vereinspezifische Kurse besuchen
- Wir machen gemeinsame Ausflüge

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich direkt bei der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz: info@yoga.ch oder Tel. 031 311 07 17, Yoga Schweiz, Aarberggasse 21, 3011 Bern

Die Mitglieder des Vorstands freuen sich sehr über dein Interesse!

Faszination Mandala

Während und im Anschluss an die Generalversammlung 2021 die Herstellung eines Sandmandalas live erleben und die symbolische Botschaft des Mandalas in der Yogapraxis erfahren



Gemeinsam gestalten Lama Pema und Lama Kunsang den äusseren Rahmen der Generalversammlung, indem sie während der gesamten Dauer des Events live das Mandala der fünf Elemente streuen. Am Nachmittag während des zweistündigen Workshops laden sie uns ein, die fünf Elemente in einer gemeinsamen tibetischen Yogapraxis zu stärken und auszugleichen. Zum Schluss wird das Mandala aufgelöst und alle Anwesenden können als Erinnerung etwas Sand nach Hause nehmen. Der Rest des Sandes wird einem Gewässer übergeben, um so den Kreislauf der Vergänglichkeit sichtbar zu machen.

Mandalas werden in der tibetischen Tradition aus Millionen gefärbter Sandkörner in stundenlanger Arbeit konzentriert gestreut. Dabei rieselt der farbige Sand mithilfe eines Metallstabs durch einen feinen Trichter in das zu entstehende Bild. Nach der Fertigstellung wird das farbige Mandala aufgelöst, der Sand zusammengefasst und einem Gewässer übergeben. Die Auflösung symbolisiert die Vergänglichkeit des Lebens, das Loslassen von allem Bindenden an das weltliche Leben.

Die Herstellung des Mandalas der fünf Elemente live erleben

Der gesamte Prozess widerspiegelt das Entstehen und Vergehen der Natur und des eigenen Lebens. Das Grundprinzip der Natur basiert auf der Ausgewogenheit der fünf Elemente. Im gestreuten Mandala werden die fünf Elemente, auf denen die äussere wie die innere und die geheime Natur aufgebaut sind, dargestellt. Durch das konzentrierte und meditative Streuen wird der Bezug zu den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum geschaffen und aufgebaut.

Die symbolische Botschaft des Mandalas in der Yogapraxis erfahren

Im Mandala der fünf Elemente werden in einer bildhaften Sprache die innewohnenden Qualitäten der Elemente durch Farben, Formen und Silben sichtbar gemacht. Über den meditativen, konzentrierten Aspekt wird eine mentale Verbindung geschaffen, die sich auch vertiefend auf die Yoga- und Meditationspraxis auswirken kann.

Auf den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum sind die äussere Natur, die innere Natur und die geheime Natur aufgebaut. Die äussere Natur ist in der Natur sichtbar, die innere Natur beinhaltet den grobstofflichen Körper, und die geheime Natur stellt das gesamte feinstoffliche Kanalsystem mit allen Energiezentren und Energiebahnen dar.

In der tibetischen Yogapraxis werden die fünf Elemente durch Mantras, Atemreinigung, Asanas und Meditation ins Gleichgewicht gebracht und gestärkt. Jede Yogapraxis dient der Harmonisierung aller Bereiche, um so auf allen Ebenen ein Gleichgewicht zu erlangen. Denn alle Bereiche sind in



einer wechselseitigen Beziehung miteinander verbunden, und ein Ungleichgewicht auf einer Ebene kann sich auch störend auf die anderen Ebenen auswirken.

Im Gespräch mit Lama Pema Wangyal

Mit fröhlich lachenden Augen empfängt mich Lama Pema an einem sonnigen Tag, um mit mir über Mandalas und die tibetische Yogapraxis zu sprechen. Ein interessantes und inspirierendes Gespräch, das schon die Vorfreude auf die Generalversammlung 2021 in Basel weckt. Munter beginnt Lama Pema zu erzählen und meine Fragen zu beantworten. Kreis oder Universum bedeutet Mandala, das seinen Ursprung in Indien hat und in seiner einzigartigen Form im tibetischen Buddhismus aus farbigem Sand hergestellt wird.

Jedem Mandalaaufbau liegen ein ritueller Prozess und eine Segnung zugrunde. Das rituelle Streuen und die abschliessende Segnung verbinden mit dem innewohnenden Bewusstsein des jeweiligen Mandalas. Je nach Symbolik stellt das Mandala einen friedlichen oder einen zornigen Buddha dar, geprägt von verschiedenen Formen und Farben.

Im Zentrum jeder Methode stehen in der tibetischen Tradition immer die eigene Heilung und die Genesung zum Wohle aller Wesen von den drei Geistesgiften Hass und Wut, Gier und Anhaftung sowie Unwissenheit. Die jeweilige Technik ist das

Mittel, um unausgeglichene Energien wieder auszubalancieren, zu füllen oder zu reduzieren. Dabei wirkt die Selbstheilung auf der körperlichen wie auf der psychischen, emotionalen und geistigen Ebene.

Das Gleichgewicht der fünf Elemente ist auch ein zentraler Aspekt in der tibetischen Yogapraxis, denn die Unausgeglichenheit der Elemente führt längerfristig zu einer Disharmonie, die auf allen Ebenen Beschwerden und Krankheiten hervorrufen können. Um das Gleichgewicht der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum optimal aufzubauen und zu vertiefen, werden die entsprechenden Mantras rezitiert, die neunfache Atemreinigung, die Asanas der fünf Elemente und Meditation kombiniert und zu einer gesamten Übungspraxis zusammengeführt.

Dazu dient die Verbindung des Mandalas mit der Praxis von Yoga und Meditation, die innere Geisteshaltung zentrierter auszurichten und stabil zu halten. Dadurch wird die Wirkungsweise der Praxis vertiefter, weil das innewohnende Bewusstsein des Mandalas durch das bildhafte Gestalten sichtbar gemacht ist. Lassen Sie sich inspirieren an der Generalversammlung 2021!

Naomi King

diplomierte Yogalehrerin YCH

Vorstand ad interim

Frühlingsworkshop von Yoga Schweiz

mit Lama Pema und Lama Kunsang

13. März 2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Halle 7, Gundeldingerfeld, Dornacherstrasse 192, Basel

Für Yoga-Schweiz-Mitglieder und -Gönner kostenlos. Für Nichtmitglieder CHF 50.–

Anmeldung nach Eingang: www.yoga.ch/events/generalversammlung-2021



Lama Pema und Lama Kunsang

Lama Pema Wangyal (Foto links) und Lama Kunsang Korpön erlernten die Grundlagen der tibetischen buddhistischen Philosophie und die Herstellung von Mandalas und wurden in Yoga und Meditation ausgebildet. Beide Mönche gehören der Kagyu-Linie an, Lama Pema der Drukpa-Kagyu- und Lama Kunsang der Drikung-Kagyu-Tradition. Sie leben beide seit einigen Jahren in der Schweiz, sprechen deutsch und engagieren sich gezielt, um die Grundlagen der tibetischen Tradition authentisch und fundiert weiterzugeben.



Yogakongress in Zinal als Online-Variante zu Hause

Ein Rückblick zum Online-Kongress der Europäischen Yoga-Union (EYU)
vom 21. bis 23. August 2020

Einleitend möchte ich aus der Eröffnungsrede der zurücktretenden Präsidentin der EYU Gabi Gillessen zitieren: «Vor einem Jahr, als wir zahlreich in der wunderschönen Alpenlandschaft von Zinal versammelt waren, ahnte niemand von uns, wie weitreichend sich die Welt innerhalb weniger Monate verändert haben würde...» Sie hielt ihre Rede dieses Jahr nicht in der Schweiz, sondern in Irland, von Dublin aus.

Es war das erste Mal seit 47 Jahren, dass der Kongress nicht in Zinal im Val d'Anniviers stattfand. Natürlich waren wir traurig, dass wir unsere europäischen Kolleginnen und Kollegen nicht persönlich treffen konnten.

Dennoch, wie **Sraddhalu Ranade**, einer unserer Ehrengäste, bemerkte, war diese 47. Ausgabe des Kongresses vielleicht die wichtigste von allen, denn sie konnte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der weltweit äusserst angespannten Situation direkt zu Hause erreichen. Laut Sraddhalu, Forscher, Lehrer und Meister des integralen Yoga aus dem Ashram von Sri Aurobindo in Pondicherry, muss der Yoga nun eine wichtige Rolle einnehmen, da diese unsichere Zeit in der Bevölkerung die verschiedensten psychischen Störungen hervorrufen kann. Ihm zufolge haben Yogalehrende und -meister eine besondere Verantwortung, die Menschen gerade jetzt zu unterstützen und ihnen die notwendigen Hilfsmittel zu geben, damit sie zurechtkommen und ihre innere Ausrichtung wiederfinden.

Durch die Pandemie haben viele von uns gelernt, die verschiedenen Kommunikationstools wie Zoom oder Webex zu gebrauchen. Trotzdem gab es während des Kongresses einige technische Probleme zu meistern, da es schwierig ist, eine Tagung zu organisieren, die gleichzeitig über zwei oder drei Kanäle verschiedene Programme anbietet.

Das übergreifende Thema der diesjährigen Online-Ausgabe war **«Yoga und Social Reality»**. Es ermöglichte den Referierenden, den Akzent auf diese seltsame Zeitspanne zu legen, in der wir uns seit dem Frühling befinden, und yoga-bezogene Elemente weiterzugeben, die unterstützend wirken. Zumal es wahrscheinlich ist, dass auch künftig nichts mehr so sein wird wie zuvor.

Der indische Gelehrte **Ravi Ravindra**, der insbesondere das Yoga-Sutra übersetzt hat und aktuell in Kanada lebt, betonte, wie wichtig es sei, sich selbst zu kennen. Mehrmals wiederholte er, dass wir unbedingt offen sein müssen für diesen grossen Wandel, der nun von uns verlangt wird. Er empficht

uns, in erster Linie Suchende und nicht Glaubende zu sein. Es gehe nicht darum, den Lehren der grossen Weisen oder Yogis unverändert anzuhaften, sondern vielmehr etwas Abstand zu gewinnen, um erkennen zu können, wie sich diese in unser eigenes Leben integrieren lassen.

Denis Perret aus Frankreich, der seit etwa dreissig Jahren in der Viniyoga-Tradition unterrichtet, ging auf die Yama und die Niyama ein, die Pantanjali als oberstes der acht Glieder des Yoga definiert. Er betonte, wie wichtig das erste Niyama, Ahimsa, sei, das unter anderem die Zugewandtheit uns selbst gegenüber bedeutet. Solange wir nicht beginnen, achtsamer gegenüber uns selbst zu sein, können wir auch mit anderen keinen achtsamen Umgang pflegen. Es sei deshalb besonders im aktuellen Kontext wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um im Herzen des Sturms das Gleichgewicht zu bewahren und für jeden Wandel offen zu bleiben.

138 Personen waren für den Online-Kongress angemeldet. 59 Personen verfolgten das Programm regelmässig. An jeder Sitzung nahmen zwischen 20 und 30 Personen teil. Das sind zwar weit weniger als die Hunderte von Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus ganz Europa, die alljährlich in Zinal präsent sind, aber immerhin. Die drei Ehrengäste Sraddhalu Ranade, Geza Timcak und Ravi Ravindra sowie ein Dutzend Yogalehrende haben mit einem oder mehreren Seminaren sowie Vorträgen live oder aufgezeichnet zu diesem wichtigen Jahrestreffen der Yogawelt beigetragen. Es war ziemlich aussergewöhnlich, direkt vom Wohnzimmer aus über Video dem Unterricht der Lehrerinnen und Lehrer aus so unterschiedlichen Ländern wie Finnland, der Ukraine oder Italien zu folgen.

Trotzdem wünschen wir uns sehr, euch mit den anderen Yogis und Yoginis aus ganz Europa nächsten Sommer in Zinal wiederzusehen. Der 48. Yogakongress vom 22. bis 27. August 2021 wird hoffentlich wieder vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden können, an der wir mehr oder weniger dieselben Ehrengäste und Yogalehrenden wie bei der diesjährigen Online-Ausgabe willkommen heissen wollen. Gewidmet ist der Kongress dem eigentlich für dieses Jahr vorgesehenen Thema **«Yoga, eine innere Reise»**.

Isabelle Daulte
diplomierte Yogalehrerin YCH
Vorstand ad interim

Wichtige Daten 2021

54. Generalversammlung in Basel, Halle 7, Gundeldingerfeld, Dornacherstrasse 192

13. März 2021

Mit Diplomfeier und anschliessendem Frühlingsworkshop zum Thema «Faszination Mandala»

Detaillierte Informationen zum Frühlingsworkshop finden sich auf den Seiten 58/59 dieser Ausgabe

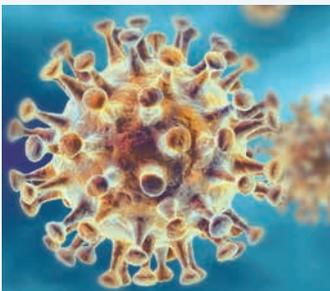
Anmeldung: www.yoga.ch/events/generalversammlung-2021

48. Internationaler Yogakongress in Zinal, Wallis

22. bis 27. August 2021

Thema: «Yoga, eine innere Reise»

Information und Anmeldung: www.europeanyoga.org



Die aktuellsten Informationen zu den behördlichen Massnahmen rund um Covid-19 sowie Tipps und Empfehlungen zur Yogapraxis finden Sie auf der Verbandswebsite www.yoga.ch/coronavirus.

Stiftung ASCA – anerkannte Therapeuten/-innen

Rabatt für Aktivmitglieder von Yoga Schweiz

Yoga Schweiz konnte mit der Stiftung ASCA eine Vereinbarung abschliessen. Dank dieser neuen Partnerschaft beträgt der Jahresbeitrag für Aktivmitglieder von Yoga Schweiz bei der Stiftung ASCA neu Fr. 215.– statt Fr. 320.–. Alle Aktivmitglieder, die durch die ASCA als Therapeuten/-innen anerkannt sind, wurden im Monat November 2020 persönlich über das Vorgehen informiert.

Sich als Therapeut/-in bei der ASCA registrieren lassen und als Aktivmitglied von einem jährlichen Rabatt profitieren: www.asca.ch.

Sie sind noch nicht von der Stiftung ASCA anerkannt? Erfahren Sie mehr auf www.asca.ch und erstellen Sie Ihr Anerkennungs-gesuch. Als ASCA-anerkannte/-r Therapeut/-in profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen (Rückerstattung durch Krankenkassen, Studienreisen, Weiterbildungen, kostenloses Fakturierungsprogramm u. v. m.).

Die Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin ASCA wurde 1991 von Krankenversicherungsspezialisten und Gesundheitspraktikern zur Anerkennung und Entwicklung alternativer und komplementärer Therapien als neutrale, unabhängige und gemeinnützige Organisation gegründet. Sie fördert das Ethos des Berufsstandes und berücksichtigt dabei den individuellen Ansatz eines jedes Gesundheitspraktikers. Sie verfügt über eine bald dreissigjährige Erfahrung in der Arbeit mit Naturärzten, Heilpraktikern, Gesundheitspraktikern, Versicherern und Patienten.

Aktuelle Situation rund um Covid-19

Je nachdem, wie sich die Situation rund um die behördlichen Massnahmen im Zusammenhang mit dem Coronavirus entwickelt, kann es gut sein, dass einzelne Seminare abgesagt oder verschoben werden müssen. Wir bitten Interessierte, sich jeweils direkt beim Anbieter des entsprechenden Kurses zu erkundigen.



Weiterbildungsseminare 2021

22.–24.1.2021: **Yoga und Ayurveda: Ernährung und Psyche**

Praktische Übungen vor dem Hintergrund der spirituellen Psychologie. Psychosomatik des Ayurveda. Kräuterkunde und Rezepte. Schulung des Bewusstseins für Ernährung. Kursleitung: Therese Matiegka, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, ausgebildet in ayurvedischer Ernährungs- und Gesundheitsberatung sowie psychologischer Ayurveda-Therapie.

Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch, www.tarayoga.ch.

30.1., 27.3., 19.6., 18.9.2021 (4-mal derselbe Kurs): **Recht und Business**

Verschiedene Rechtsverhältnisse, insbesondere zwischen Kurs Teilnehmer/-in und Yogalehrer/-in, Haftpflichtfragen, Sozialversicherungsrechtliches, Selbstständigkeit/Unselbstständigkeit, Buchhaltung, Businessplan, Marketinginstrumente. Kursleitung: Catherine Müller, Rechtsanwältin und Mediatorin, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU. Anmeldung: mail@catmueller.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.yogaraum-olten.ch/seminare/kurs.htm.

6./7.3. und 24./25.4.2021: **Yoga in der Schwangerschaft**

Auseinandersetzung mit der Lebenssituation Schwangerer. Geeignete Asanas, Pranayamas, Meditations- und mentale Übungen. Kursleitung: Brigitte Bruni, Hebamme und dipl. Yogalehrerin YCH, Craniosacral-Therapeutin, Cranio Suisse; Carla Felber, Heilpädagogin und dipl. Yogalehrerin YCH, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode Yoga-Therapie.

Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

13./14.3.2021: **First Touch: Thai-Yoga-Massage für Einsteiger/-innen**

TYM ist eine meditative, ganzheitliche Körperarbeit mit sanften Dehnungen, rhythmischen Bewegungen und Massagen entlang der Nadis (Meridiane). Kursleitung: Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Thai-Yoga-Massage-Therapeutin, Psychotherapeutin FSP, Dozentin für Hatha-Yoga und Meditation an der Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule.

Anmeldung: barbaraburkhardt@bluewin.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.barbaraburkhardt.ch.

26.–28.3.2021: **Yoga bei Krebs**

Yogalehrende werden traditionsübergreifend befähigt, Yoga für Krebsbetroffene kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten und die Betroffenen einfühlsam zu begleiten. Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, Leiterin des Bereichs «Yoga bei Krebs» am Luzerner Kantonsspital (LuKS).

Anmeldung: info@gerdaimhof.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.gerdaimhof.ch.

13.–16.5.2021: **Yoga für Kinder**

Aspekte der Anatomie und der Entwicklungspsychologie des Kindes und spezifische didaktische Aspekte. Altersgerechte Körper-, Atem- und Stilleübungen. Kursleitung: Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Primarlehrerin, Heilpädagogin, Dozentin für Hatha-Yoga und Didaktik an der Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule.

Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

22./23.5.2021: **Nadis, Meridiane und Co.**

Wir erhalten mittels Yin-Yoga und Thai-Yoga-Massage-Techniken ein Verständnis von den Energieleitbahnen und ihren energetischen Aspekten in der Yogapraxis und erleben, wie diese Arbeit unser energetisches Gleichgewicht beeinflusst und verändert. Kursleitung: Barbara Burkhardt, Yogalehrerin YCH/EYU, Thai-Yoga-Massage-Therapeutin, Psychotherapeutin FSP.

Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

12./13.6.2021: **Yoga-Nidra – der Tiefschlaf der Yogis – Tradition und neue Erkenntnisse**

Grundwissen, Verankerung der Praxis in der indischen Philosophie, die vier Bewusstseins Ebenen, neue Erkenntnisse aus der Praxis, Aufbau einer Lektion, Wirkung aus therapeutischer Sicht und praktische Lehrproben mit Supervision. Kursleitung: Jacqueline Hubacher, dipl. Yogalehrerin YCH, dipl. Yogatherapeutin SYV und zertifizierte Yoga-Nidra-Lehrerin der Yoga-Akademie Stuttgart.

Anmeldung: info@sahana.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.sahana.ch.

18./19.9. und 20./21.11.2021: **Yin-Yoga und Klangschalen-Massage**

Yin-Yoga zielt darauf ab, den Energiefluss in unserem Meridiansystem anzuregen und auszugleichen. Die Wirkung wird mit auf den Körper aufgelegten Klangschalen intensiviert. Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, und Samuel Staffelbach, Musiker und dipl. Klangtherapeut.

Anmeldung: info@gerdaimhof.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.gerdaimhof.ch/weiterbildung.

20.11.2021: **Hands-on-Assists – Hilfestellungen im Yogaunterricht**

Wir lernen, wie wir Hands-on-Assists in der Anwendung des Wissens aus der funktionellen Anatomie 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.

Zertifikatskurse

14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 18.3., 1.4., 22.4., 6.5., 27.5. und 10.6.2021:

Yoga-Sutra, für mich und meinen Unterricht – Modul 1/4

19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 7.10., 28.10., 4.11., 18.11., 2.12. und 16.12.2021:

Yoga-Sutra, für mich und meinen Unterricht – Modul 2/4

Konzepte aus allen vier Kapiteln des Yoga-Sutra. Schwerpunkte
Modul 1: Ziel des Yoga, Bewegungen im Geist, Kreislauf Denken, Handeln und verborgene Eindrücke, Kleshas, der Seher und das Gesehene, Meditationsprozess, der freie Mensch. Schwerpunkte
Modul 2: Üben und loslassen, Orientierung auf dem Weg zum Ziel, Kriya-Yoga, wie Leid entsteht, der Weg aus dem Leid, Bereitschaft und Themen für die Meditation, Absichtslosigkeit. Kursleitung: Anita Schönholzer, dipl. Yogalehrerin YCH und Ausbilderin FA.
Anmeldung: info@yoga-atelier.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.yoga-atelier.ch/workshops.

24.–26.9. und 26.–28.11.2021, 14.–16.1., 18.–20.2. und 29.4.–

1.5.2022: 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 hochstehender Spezialkurse für Menschen mit Rückenproblemen. Kursleitung: Dr. Hansjörg Straumann, dipl. Yogalehrer YCH, Chiropraktor, Humanbiologe, Körpertherapeut, und Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH, Heilpädagogin, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Methode Yoga-Therapie.

Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

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

Seminare der anerkannten Ausbildungsinstitutionen



Dezember 2020

12. 12. 2020, 30. 1. und 20. 3. 2021: Schnuppertag zur Ausbildung Yogateacher YCH/EYU

Ausbildungstag des ersten und des zweiten Studienjahres, die gemeinsam unterrichtet werden. Dich erwarten Yogapraxis, Erarbeiten von Asana, angewandte Anatomie und Pathologie, Gruppenarbeit und Integration didaktischer und yogaphilosophischer Aspekte sowie Gespräche mit Studierenden, Dozierenden und der Ausbildungsleitung. Ein Dossier mit den Kursunterlagen und Schulinformationen erhältst du vor Ort.

Tapas Yoga, Ruth Westhauser, Yaira Yonne-Konishi, Yvonne Westphale, Barbara Streit und Franziska Sterchi,
Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch,
www.tapas-yoga.ch.

Januar 2021

16./17. 1. 2021: Wochenendseminar mit Patrick Tomatis zum Thema Gleichgewichtsstellungen

Patrick Tomatis, Schüler von Nil Hahoutoff, seit vierzig Jahren in der Ausbildung von Yogalehrpersonen tätig, unterrichtet zum Thema Gleichgewichtsstellungen. Sein Yoga zeichnet sich durch hohe Detailgenauigkeit im anatomischen Bereich, grosse Flexibilität im Umgang mit heterogenen Kursen und tiefe philosophisch-spirituelle Durchdringung aus.

Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86,
sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

23.1.2021: Infomorgen zur Yoga-Basic-Ausbildung 2021/23 ab September 2021

Begrüssung und Intro, Übungsfolge, ca. 70 Min., kurze Pause, Infos zur Ausbildung, Frage und Antwort.

Yogaring, Yogacarya Stefan R. Senn, Tel. 071 244 98 02,
info@yogaring.ch, www.yogaring.ch.

29.1., 5.3., 16.4. und 7.5. 2021: Philosophie-Lektüre-Kurs zu den Texten der Katha-Upanishad

Lesen und besprechen eines frühen Quellentexts, der neben vielen anderen die vielleicht älteste Definition von Yoga enthält. Martin Merz liefert gezielte Hintergrundinformationen. Es gibt viel Raum für Diskussion, um den Text selbst zu reflektieren und Inspiration auf dem eigenen Yogaweg zu empfangen.

Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86,
sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

Februar 2021

20./21.2.2021: Samkhya: Philosophie und Praxis

Samkhya ist zugleich Schöpfungslehre, psychologisches Modell des Menschen und eine Philosophie der Befreiung, die uns zur Erkenntnis reinen Gewahrseins führen will. Das praktisch angelegte Seminar ist Teil der Ausbildung zur/zum Yoga Teacher YCH/EYU und offen für Interessierte mit Yogaerfahrung.

Tapas Yoga, Ruth Westhauser und Yaira Yonne, Tel. 077 430 54 00,
yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

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 2020

6.12.2020: **Zen-Stille-Sonntag in Zürich**

Achtsamkeit, Yoga und Zen-Meditation. Zen-Stille verbindet die Meditations- und Lebenspraxis des Zen mit dem ganzheitlichen Übungssystem des Hatha-Yoga. Offen für Übende aller Yogastile und Weltanschauungen.

Yogastudio Dagmar Jauernig, Tel. 071 525 63 55,
info@zenstille.ch, www.zenstille.ch.

9.–11.12.2020: **Sanftes Yoga 65plus**

Mit Gerda Imhof. Mit sanften Yogaübungen mobilisieren und kräftigen wir unseren Körper. Durch einfache, aber effektive Atemübungen wecken wir unsere Lebensgeister und finden mithilfe von Meditations- und Entspannungsübungen in die Ruhe. Alltagsnahe Impulse aus dem tiefgründigen Schatz der Yogaphilosophie.

Lassalle-Haus, Edlibach, Tel. 041 757 14 14,
info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org.

12.12.2020: **Yoga – Recht und Business**

Welche Rechte und Pflichten haben Yogalehrende? Der halbtägige Kurs erläutert vertrags-, haftpflicht-, sozialversicherungsrechtliche sowie unternehmerische Fragestellungen und gibt praktische Antworten.

Yogaraum Olten, Catherine Müller, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU,
lic. iur. Rechtsanwältin und Mediatorin, Tel. 079 239 96 69,
mail@catmueller.ch, www.yogaraum-olten.ch

12./13.12.2020: **Pranayama und Heilen mit Klang: Swara-Yoga, Nada-Yoga, Mantra-Yoga**

Klassisches Pranayama, Singen, Klangschalen und Tambura. Singen und tönen ist eine kraftvolle Pranayama-Technik, die den Weg bereitet zu tiefem Atmen. Wir üben Sapta Bhastrika (eine kraftvolle, von Sushil modifizierte Technik), Kapalabhati, Brahma-Mudra, Brahmari, Nadi-Shodhana, das Singen kraftvoller Mantras und vedischer Gesänge.

Sapta Yoga International, Ruth Waefler Bhattacharya,
Tel. 031 351 53 55, yogaschuleruthwaefler@yahoo.de,
www.saptayoga.com.

17.12.2020: **Abendyoga**

Mit Gerda Imhof. Yoga ist ein ganzheitlicher spiritueller Weg, der regelmässige Praxis verlangt, um in tiefere Erfahrung zu kommen. Oft reicht das alleinige Üben zu Hause nicht. Monatliche Yoga-Doppellektion (jeweils am 4. Donnerstag), die von bewährten Kursleitenden angeboten wird. Einstieg jederzeit möglich.

Lassalle-Haus, Edlibach, Tel. 041 757 14 14,
info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org.

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

18.–20.12.2020: **Patanjali – von den seelisch-geistigen Vorgängen**

Mit Johanna Limacher. Das «Yoga Sutra» des Patanjali hat die klärende Kraft, unseren Alltag tiefgreifend zu vereinfachen und zu entlasten. In Referaten wird die Lehre dargelegt, um sie dann mithilfe der Yogapraxis auch körperlich zu erkunden.

Lassalle-Haus, Edlibach, Tel. 041 757 14 14,
info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org.

Januar 2021

9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 20.3., 10.4. und 29.5.2021: **Ausbildung Yoga-Nidra-Kursleiter/-in**

Du erfährst alles Wissenswerte über Yoga-Nidra, wie du diese wunderbare Methode der Tiefenentspannung anleitest, Kurse aus-schreibst und deine Teilnehmer auf ihrem Weg begleitest.

Yogahuus, Karin Letsch, Tel. 079 636 75 70,
namaste@yogahuus.ch, www.yogahuus.ch.

9.1., 6.2., 27.3., 1.5. und 5.6.2021: **Yoga und Butoh**

Yoga und der formlose Tanz – Meditation in Bewegung. Beide – Yoga und Butoh – vertiefen die wache Ruhe, aus der unser Sein seinen wahren Ausdruck findet.

Johanna Limacher, Tel. 079 731 15 75, info@yoga8001.ch,
www.yoga8001.ch.

15., 22., 29.1. und 5.2.2021: **Beckenboden – 4 Abende für Damen und ihren Beckenboden**

Zur Prävention oder bei bereits bestehenden Beckenboden-Herausforderungen. Den Beckenboden aktivieren, kräftigen und entspannen. Was wir bei Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz oder Blasenschwäche tun können.

Zentrum, Madeleine Bachofner, Tel. 078 628 66 60,
yoga@zentrum.ch. www.zentrum.ch.

Februar 2021

7.2.2021: **Hormonyoga-Workshop**

Mit gezielten Hormonyogaübungen, speziellen Atemtechniken und Energielenkungen hat Dinah Rodrigues einen wunderbaren Yogaablauf kreiert, der allfällige Wechseljahrsbeschwerden positiv beeinflusst und das Wohlbefinden steigert.

Zentrum, Madeleine Bachofner, Tel. 078 628 66 60,
yoga@zentrum.ch. www.zentrum.ch.

16.–20.2.2021: **Yoga und Jodeln auf der Rigi Klösterli**

Atemräume–Klangräume. Ein Angebot für alle, die es lieben durch-zuatmen, sei es beim Praktizieren von Yoga, beim Jodeln oder beim Entdecken von Natur-Schönheiten in der Umgebung der Rigi.

Elsbeth Müller-Käppeli, dipl. Yogalehrerin YCH, und Barbara Berger, klass. Gesangsstudium HKB Bern,
Tel. 031 771 23 25, mueller_elsbeth@bluewin.ch.