

# Offre de formation continue 2021

## Weiterbildungsangebot 2021



Nous sommes heureux de pouvoir vous proposer une offre de formation continue intéressante pour l'année prochaine. La qualité des cours, leur conception ainsi que le choix judicieux d'une offre de formation continue équilibrée ont été examinés par un groupe de travail. Cette offre tient compte des exigences de l'enseignement d'aujourd'hui. Tous les membres actifs ont droit à une réduction de prix sur cette offre de formation continue.

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

### Janvier / Januar 2021

#### 22.-24.1.2021: **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, intelligenten Umgang mit dem Thema 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](http://www.lotosyoga.ch), [www.tarayoga.ch](http://www.tarayoga.ch).

#### 30.1., 27.3., 19.6., 18.9.2021: **Recht und Business**

Yogalehrende haben bei der Ausübung ihrer Tätigkeit in rechtlicher und versicherungstechnischer Hinsicht verschiedene Aspekte zu berücksichtigen, damit sie ihren Beruf professionell und erfolgreich im Sinne einer Qualitätssicherung ausüben und weiterentwickeln können. Im Kurs werden die verschiedenen Rechtsverhältnisse, insbesondere das Verhältnis zwischen Kurs Teilnehmer/-in und Yogalehrer/-in, Haftpflichtfragen, sozialversicherungsrechtliche Aspekte, Selbstständigkeit – Unselbstständigkeit, Buchhaltung, Elemente eines Businessplans sowie einige Marketinginstrumente erörtert. Derselbe Kurs wird viermal durchgeführt und richtet sich an Yogalehrende, die ihre Tätigkeit neu aufnehmen, sowie an bereits im Beruf Tätige.

Kursleitung: Catherine Müller, Rechtsanwältin und Mediatorin, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU. Anmeldung: [mail@catmueller.ch](mailto:mail@catmueller.ch).

Detaillierte Ausschreibung:

[www.yogaraum-olten.ch/seminare/kurs.htm](http://www.yogaraum-olten.ch/seminare/kurs.htm).

### Mars / März 2021

#### 6./7.3. und 24./25.4.2021: **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 lernen. Unterstützende mentale Übungen für schwangere Frauen. Grundlagen erhalten für den Unterricht mit schwangeren Frauen in regulären Yogakursen. Lektionsaufbau erarbeiten, Lektionen skizzieren und Lektionsbeispiele kennen lernen.

Kursleitung: Brigitte Bruni, Hebamme und dipl. Yogalehrerin YCH, Craniosacral-Therapeutin Cranio Suisse, und Carla Felber, Heilpädagogin, dipl. Yogalehrerin YCH und eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode Yogatherapie.

Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch.

Detaillierte Ausschreibung: [www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch).

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

TYM ist eine meditative, ganzheitliche Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt und harmonisiert. Sie arbeitet mit sanften Dehnungen, rhythmischen Bewegungen und Massagen entlang der Nadis (Meridiane). Mittels Dehnungen, Gelenkmobilisierungen und schaukelnder Bewegungen wird das ganze System ins Schwingen und Fließen gebracht und erzeugt tiefe Entspannung und Regeneration. Der Schnupperkurs ist praxisbezogen und ermöglicht einen Einblick in andere Formen der Körperarbeit, in yogaverwandte Techniken, die ähnliche Wirkungen erzeugen.

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](mailto:barbaraburkhardt@bluewin.ch).

Detaillierte Ausschreibung: [www.barbaraburkhardt.ch](http://www.barbaraburkhardt.ch).

**26.–28.3.2021: Yoga bei Krebs**

Yogalehrende lernen, worauf es bei der Planung und Durchführung von Yogaunterricht für Krebsbetroffene sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht ankommt. Die Weiterbildung basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, den Rückmeldungen zahlreicher Teilnehmer/-innen sowie der langjährigen Unterrichtspraxis der Dozentin. Yogalehrende werden befähigt, Yoga für Krebsbetroffene kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten und die Betroffenen einfühlsam zu begleiten. Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, fokussiert nicht auf einen bestimmten Yogastil und bezieht auch Achtsamkeitstechniken mit ein.

Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, Leiterin des Bereichs «Yoga bei Krebs» am Luzerner Kantonsspital (LuKs).  
Anmeldung: [info@gerdaimhof.ch](mailto:info@gerdaimhof.ch).  
Detaillierte Ausschreibung: [www.gerdaimhof.ch](http://www.gerdaimhof.ch).

**Mai / Mai 2021****13.–16.5.2021: Yoga für Kinder**

Momente der Entspannung werden in unserer reizüberfluteten, schnelllebigen Zeit für die gesunde Persönlichkeitsentwicklung immer wichtiger. Kinder müssen lernen, viele Einflüsse rasch zu verarbeiten. Darunter leiden oft Bewegungsdrang und Ruhephasen. Im Yoga können die Kinder Bewegung und Geschicklichkeit schulen, aber auch Stille erleben und so lernen, der Hektik des Alltags etwas entgegenzusetzen. Wir befassen uns mit Aspekten der Anatomie und der Entwicklungspsychologie des Kindes, erarbeiten spezifische didaktische Aspekte, erlernen altersgerechte Körper-, Atem- und Stilleübungen und skizzieren Yogalektionen für Kinder.

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](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch).  
Detaillierte Ausschreibung: [www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch).

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

Nadis oder Meridiane sind Kanäle, in denen die Lebenskraft (Prana, Qi) fließt. Diese Kanäle sind untereinander verbunden und bilden ein verzweigtes Netzwerk, das alles miteinander verwebt. An diesem Wochenende erhalten wir mittels Yin-Yoga und Thai-Yoga-Massage-Techniken ein Verständnis von den Energieleitbahnen und ihren energetischen Aspekten in unserer Yogapraxis. Wir erleben, wie diese Arbeit unser energetisches Gleichgewicht beeinflusst und verändert. Als theoretische Untermauerung beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Prinzipien der fernöstlichen Energielehre.

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: [sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch).  
Detaillierte Ausschreibung: [www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch).

**29./30.5.2021: Die bildhafte Sprache der Mandalas in der Verbindung zu Yoga erfahren**

In der tibetischen Tradition ist das Streuen von Mandalas eine Yoga- und Meditationspraxis, um das eigene innere Potenzial zu

entfalten und die Gesetzmässigkeiten des Lebens klarer zu verstehen. Wir lernen Symbolik, Bedeutung und Nutzen von Mandalas und Yantras kennen und wie wir sie für die eigene Yoga- und Meditationspraxis nutzen können. Eine vorbereitende und begleitende Yoga- und Meditationspraxis ist hilfreich, um uns auf die Welt der Mandalas einzulassen und eine Verbindung zu schaffen. Wir gestalten ein Sandmandala in Form einer traditionellen Tafel oder einer eigenen Kreation und können diese gerahmt mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Fachlehrperson textiles Werken und bildnerisches Gestalten, Künstlerin.  
Anmeldung: [info@luselva.com](mailto:info@luselva.com).  
Detaillierte Ausschreibung: [www.luselva.ch](http://www.luselva.ch).

31.5.–4.6.2021 (Seminar 1); 6.–10.9.2021 (Seminar 2):

**Heilen mit Yoga – Integrative Yogatherapie, Ayurveda und moderne Forschung**

Yoga ist das am besten wissenschaftlich erforschte naturheilkundliche Verfahren und wird zukünftig einen noch grösseren Stellenwert in der Gesundheitsversorgung einnehmen, was gut ausgebildete Anwender/-innen voraussetzt. Hierzu möchten wir mit dieser Weiterbildung einen soliden Beitrag leisten. Interessierte erwerben ein therapeutisches Verständnis der Yogamethoden, können Ausgangssituationen von Patienten erfassen, können geeignete Behandlungsmassnahmen planen, durchführen und den Behandlungserfolg selbstständig reflektieren, um Anpassungen im weiteren Behandlungsverlauf vorzunehmen. Das Berufsbild von Yoga Schweiz bildet die Grundlage dieser Weiterbildung in Yogatherapie.

Kursleitung: Alexander Peters, Heilpraktiker, Yogalehrer BDY/EYU, Yogatherapeut DeGYT & IAYT, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Yogatherapie (DeGYT), Ayurveda-Therapeut, und Ottilia Scherer, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin YCH, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode Yogatherapie, zertifiziert in Ayurveda-Medizin.

Anmeldung und detaillierte Ausschreibung: [www.sonneundmond.com/yogatherapie-ausbildung](http://www.sonneundmond.com/yogatherapie-ausbildung).

**Juin / Juni 2021****12./13.6.2021: Yoga-Nidra – der Tiefschlaf der Yogis – Tradition und neue Erkenntnisse**

Die Technik des Yoga-Nidra hat ihren Ursprung in der tantrischen Wissenschaft. Diese kraftvolle Methode macht es möglich, den Körper völlig von Anspannung zu befreien und die Gedanken und Gefühle so weit zur Ruhe kommen zu lassen, dass nur ein Rest Bewusstheit erhalten bleibt. Yogalehrende erwerben im Kurs ein Grundwissen über Ursprung und Gründer der Yoga-Nidra-Technik, die Verankerung der Yoga-Nidra-Praxis in der indischen Philosophie, die vier Bewusstseinssebenen, neue Erkenntnisse aus der Yoga-Nidra-Praxis, Aufbau einer Yoga-Nidra-Lektion, Wirkung des Yoga-Nidra 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](mailto:info@sahana.ch).  
Detaillierte Ausschreibung: [www.sahana.ch](http://www.sahana.ch).

## Septembre / September 2021

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

In diesem viertägigen Teacher-Training geben Gerda Imhof und Samuel Staffelbach das von ihnen entwickelte neuartige Zusammenwirken von Yin-Yoga und Klangschalen-Massage weiter. Yin-Yoga ist eine Form des Yoga, die darauf abzielt, den Energiefluss in unserem Meridiansystem anzuregen und auszugleichen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Dies geschieht mit überwiegend im Sitzen und im Liegen praktizierten Asanas, 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](mailto:info@gerdaimhof.ch).

Detaillierte Ausschreibung: [www.gerdaimhof.ch/weiterbildung](http://www.gerdaimhof.ch/weiterbildung).

### 18./19.9. und 23./24.10.2021: Weiterentwicklung und Vertiefung der eigenen Yogapraxis

Die eigene Yoga- und Meditationspraxis in Form einer vertieft wirkenden Praxis weiterentwickeln und das Verständnis der Philosophie als Lebensweg und persönliche Lebenshaltung bewusster erfahren und umsetzen. Wir lernen, wie wir die innere Energie aktivieren und aufbauen und wie wir innere Werte und Qualitäten, die auf dem spirituellen Weg des Yoga eine entscheidende Rolle für die Weiterentwicklung spielen, gezielt entwickeln und aufbauen können. Achtsamkeit und Selbstmanagement werden gefördert, um im Leben eine stabilere Haltung auf allen Ebenen zu erzeugen. Dabei werden im Kurs bewusst Punkte und Leitlinien zur Förderung der Konzentration und der inneren Bewusstheit gelernt und angewandt.

Kursleitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin.

Anmeldung: [info@luselva.com](mailto:info@luselva.com).

Detaillierte Ausschreibung: [www.luselva.ch](http://www.luselva.ch).

### 25.9.2021: L'enseignement du yoga pour les enfants et les ados

Cette journée propose des outils pour l'enseignement du Yoga avec les enfants et les adolescents. Le corps de l'enfant en pleine croissance, précautions et conseils. Les postures recommandées et celles à éviter. Comment introduire les concepts du yoga à travers les postures, la respiration, la détente? Comment stimuler les facultés créatrices des jeunes et comment les aider à développer leur confiance personnelle? Les enseignants de yoga apprennent comment il faut présenter, adapter et transmettre les enseignements et les pratiques de yoga en fonction des besoins des enfants et des adolescents.

Responsable : Sonia Coray, enseignante de yoga diplômée YCH.

Description détaillée et inscription :

[www.yoga7.com](http://www.yoga7.com), rubrique « Formation continue ».

## Novembre / November 2021

### 20.11.2021: Hands-on-Assists – Hilfestellungen im Yoga-unterricht

In Asanas in Stabilität und Leichtigkeit sein – Weite erfahren. Hands-on-Assists (taktile Hilfestellungen) bieten wunderbare Impulse dafür; sie werden an diesem Tag im Zentrum der Betrachtung und des Übens sein. Nebst den kommunikativen und visuellen Hilfestellungen auch gezielte taktile Hilfestellungen zu kennen, ist eine Bereicherung im Yogaunterricht. Wir lernen, wie wir die Hands-on-Assists 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](mailto:info@yogasitz.ch).

Detaillierte Ausschreibung: [www.yogasitz.ch](http://www.yogasitz.ch).

## Cours certifiés

### 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

Das Yoga-Sutra kann ein Wegweiser auf dem Yogaweg sein. Die Auseinandersetzung damit führt immer wieder zu neuen Erkenntnissen über Yoga und sich selber. In jedem der Module, die auch einzeln gebucht werden können, werden Konzepte aus allen vier Kapiteln besprochen. Bei Modul 1 liegt der Schwerpunkt auf den Themen: Ziel des Yoga – Bewegungen im Geist – Kreislauf: Denken, Handeln, verborgene Eindrücke – Kleshas und ihr Wirken – der Seher und das Gesehene – Meditationsprozess – der freie Mensch und seine Merkmale. Aus der Grundausbildung bekannte Konzepte werden vertieft. Aus den Konzepten können abwechslungsreiche kurze Beiträge für den eigenen Unterricht gestaltet werden.

Kursleitung: Anita Schönholzer, dipl. Yogalehrerin YCH und Ausbilderin FA. Mit dem vollständigen Yoga-Sutra hat sie sich bei Margareta Stühl und anschliessend bei Mohan (Online-Videos) auseinandergesetzt. Anmeldung: [info@yoga-atelier.ch](mailto:info@yoga-atelier.ch).

Detaillierte Ausschreibung: [www.yoga-atelier.ch/workshops](http://www.yoga-atelier.ch/workshops).



**NEWSLETTER**

Actualités de Yoga Suisse par e-mail

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

Le bulletin est publié **trimestriellement** et il est possible de s'y abonner sur le site **[www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)**

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**

Das Yoga-Sutra kann ein Wegweiser auf dem Yogaweg sein. Die Auseinandersetzung damit führt immer wieder zu neuen Erkenntnissen über Yoga und sich selber. In jedem der Module, die auch einzeln gebucht werden können, werden Konzepte aus allen vier Kapiteln besprochen. Bei Modul 2 liegt der Schwerpunkt auf den Themen: 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. Aus den Konzepten können abwechslungsreiche kurze Beiträge für den eigenen Unterricht gestaltet werden.

Kursleitung: Anita Schönholzer, dipl. Yogalehrerin YCH und Ausbilderin FA. Mit dem vollständigen Yoga-Sutra hat sie sich bei Margareta Stühl und anschliessend bei Mohan (Online-Videos) auseinandergesetzt. Anmeldung: [info@yoga-atelier.ch](mailto:info@yoga-atelier.ch).  
Detaillierte Ausschreibung: [www.yoga-atelier.ch/workshops](http://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 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 und eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode Yogatherapie.  
Anmeldung: [sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch).

Detaillierte Ausschreibung: [www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch).

Les membres actifs peuvent documenter leur formation sur la base de données web. Yoga Suisse recommande à ses membres actifs au moins 15 heures de formation continue par an selon les règles de formation continue. Des informations et les règles peuvent être consultées sous [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch).

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

## CONTRATS-CADRES AVEC AVANTAGES

### POUR LES MEMBRES DE YOGA SUISSE

- ✓ Assurance responsabilité civile professionnelle
- ✓ Assurance indemnité journalière
- ✓ Caisse de retraite
- ✓ Protection juridique
- ✓ Assurance choses
- ✓ Caution locative
- ✓ Assurance auto, ménage, RC privée, immobilière

Pour une offre sans engagement veuillez-vous adresser à:  
solution+benefit | Bernstrasse 1 | case postale 284 | 3280 Morat  
Téléphone 026 670 74 20 | [info@solution-benefit.ch](mailto:info@solution-benefit.ch)