

Editorial

Liebe Yoga-Schweiz-Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser

Im Jahr 2020 war eine der wichtigen Aufgaben von Yoga Schweiz, die Verbandsmitglieder immer wieder über die aufgrund der gesundheitlichen Lage bedingten Massnahmen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) auf dem Laufenden zu halten und die jeweils geltenden Vorgaben bezüglich Covid-19 für den Unterricht und die Yogapraxis zu aktualisieren.

Der Vorstand ad interim hat sein Bestes gegeben, um Yoga Schweiz weiterzubringen, und sich – unterstützt durch die Beratergruppe B*VM – der Herausforderung gestellt, den Verband wieder zu einen und den Vorstand zu stärken. Er soll ab der nächsten Generalversammlung um zwei oder drei neue Mitglieder erweitert werden und wird dann mit fünf bis sechs französisch- und deutschsprachigen Mitgliedern wieder in voller Funktion und nicht mehr nur interimistisch auftreten können. Es steht einiges an Arbeit an, die wir tatkräftig angehen wollen. Sehr am Herzen liegt uns eine gute Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle und den Ausbildungsinstitutionen. Am 4. Dezember letzten Jahres traten die Schulleiter/-innen, der Vorstand und die Geschäftsstelle in Bern zusammen, um Bilanz zu ziehen sowie Anliegen und Vorstellungen auszutauschen. Das Ergebnis des gemeinsamen Treffens ist äusserst positiv, sodass sich die Zukunft von Yoga Schweiz unter guten Vorzeichen präsentiert. Die Herausforderungen des Übergangs und der Veränderung, denen Yoga Schweiz derzeit gegenübersteht, werden bestimmt zum Guten führen.

Santosha – häufig mit «Zufriedenheit» übersetzt – ist ein wichtiges Niyama. In Zeiten einer Pandemie, wenn wir auf alle Abwechslungen von aussen verzichten müssen und ständig die Regeln geändert werden, ist es jedoch nicht einfach, darin zu verweilen. Restaurants, Bars, Diskotheken und Museen sind geschlossen, ebenso Kinos, Konzertsäle und Theater. Dasselbe gilt für die Yogakurse, die nur noch in Kleingruppen, mit Masken oder über Zoom beziehungsweise gar nicht mehr stattfinden können. Es ist traurig, festzustellen, dass wir manchmal über so wenig innere Ressourcen verfügen, dass



wir uns elend oder leer fühlen, sobald wir nichts mehr von aussen konsumieren oder uns ablenken können. Diese Krise wirft uns zweifelsohne auf uns selbst zurück und zeigt uns unsere Zerbrechlichkeit. Die weltweite Pandemie und die zahlreichen beängstigenden Fernsehbilder haben bei vielen die tiefe Angst vor dem Tod (Abhinivesha) in den Vordergrund gerückt. Psychologen, Psychiater und andere Therapeuten der Seele und der Psyche hatten noch nie so viel Arbeit. Es ist bekannt, dass hier auch Yoga eine grosse Hilfe sein kann. Zwar kann er eine Psychotherapie nicht zwingend ersetzen, aber unterstützen.

Mehr als je zuvor ist es wichtig, Santosha, unsere Zufriedenheit, zu nähren und Lebensfreude durch die Beobachtung der kleinen Dinge des Alltags zu wecken, beispielsweise in der Natur, durch den Gesang der Vögel, das Betrachten verschneiter Landschaften, vereister Teiche, flammender Sonnenauf- und -untergänge am Winterhimmel – aber auch durch Gespräche mit anderen, sei es auch nur per Zoom oder Skype. All das kann uns helfen, diese herausfordernden Zeiten gut zu bewältigen. Die Dankbarkeit, die wir für positive Erlebnisse und Wahrnehmungen empfinden, stärkt unsere Zufriedenheit.

Trotz allen Einschränkungen und Prüfungen, die uns in dieser schwierigen Zeit auferlegt werden, wünschen wir allen Mitgliedern und Lesern/-innen von «Yoga! – Das Magazin» ein freudvolles Jahr.

Isabelle Daulte,
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: Isabelle Daulte; Seite 58: peterschreiber.media – stock.adobe.com

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

Redaktionsschluss für Agendaeinträge der nächsten Ausgabe: 8. April 2021

Wichtige Daten 2021



53. Generalversammlung von Yoga Schweiz

Die für Samstag, 13. März 2021, vorgesehene Generalversammlung in Basel wird wegen der Situation rund um Covid-19 in elektronischer Form durchgeführt. Die Abstimmung findet vom **Montag, 15. März, bis Sonntag, 28. März 2021**, statt. Informationen finden Sie auf Seite 58 dieser Ausgabe.

Internationaler Yogatag

Verschiedene Anlässe im Rahmen der Initiative von Yoga Schweiz
Informationen siehe Seite 59 dieser Ausgabe

21. Juni 2021

Diplomfeier und Workshop zum Thema «Faszination Mandala»

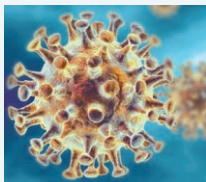
Informationen zum Workshop finden sich auf Seite 58 der Ausgabe 4/2020
Programm und Anmeldung: www.yoga.ch/events/diplomfeier-und-mandala-workshop

26. Juni 2021

48. Internationaler Yogakongress in Zinal, Wallis

Thema: «Yoga, eine innere Reise»
Information und Anmeldung: www.europeanyoga.org

22. bis 27. August 2021



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.

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 Weiterbildungsschule
Pascale Hoffmann, Rütimyerstrasse 40, 4054 Basel
Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch
www.lotosyoga.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

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

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

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

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

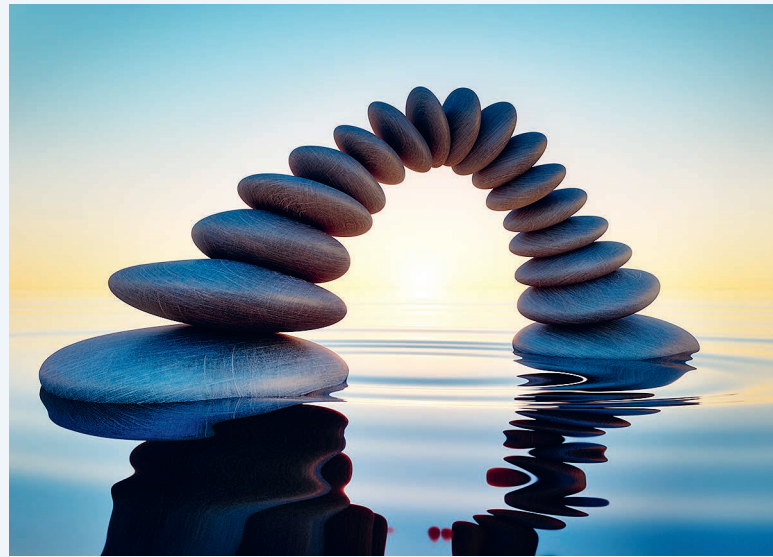
Den passenden Yogakurs finden Sie unter www.yoga.ch, «Yogakurse in der Nähe».

Neues aus dem Vorstand ad interim

Liebe Yoga-Schweiz-Mitglieder und -Gönner

Der Vorstand ad interim und die Geschäftsstelle von Yoga Schweiz bauen weiter an einer gemeinsamen Brücke.

Die Beratergruppe für Verbandsmanagement B'VM hat uns und die Geschäftsstelle seit Sommer 2020 bei der Bewältigung der kritischen Situation innerhalb von Yoga Schweiz begleitet. Für uns war es ein wichtiges Anliegen, die Faktoren, die zu dieser beunruhigenden Situation geführt haben, zu verstehen, sie aufzuarbeiten und daraus für die Zukunft zu lernen. Dabei wurden alle ehemaligen und aktuellen Vorstandsmitglieder sowie alle Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle im Herbst 2020 eingeladen, sich in einem Telefoninterview zu den Spannungen zu äussern. Von den insgesamt 13 Personen, die zu einem Interview eingeladen wurden, nahmen 9 teil. Die B'VM identifizierte mehrere Spannungsfelder, die mit verschiedenen Massnahmen angegangen werden. Eines dieser Mittel ist ein Kodex, der die Zusammenarbeit des Vorstands ad interim und der Geschäftsstelle regelt. Weiter werden Instrumente erarbeitet, um den Vorstand zu stärken und neu interessierte Vorstandsmitglieder besser zu integrieren. Zudem wird der Vorstand nach der nächsten Generalversammlung den Prozess der Positionierung der verschiedenen Organe und die Fragen rund um deren Zusammenarbeit und Rollen klären.



Im Dezember 2020 fand unter der Leitung des B'VM ein Workshop mit den Schulleitern/-innen, dem Vorstand ad interim und der Geschäftsstelle statt, an dem offene Fragen diskutiert und geklärt werden konnten. Claudia Per, Schulleiterin des Instituts für Komplementärtherapie, und Malek Daouk, Schulleiter der EFEY, erklärten sich an diesem Anlass bereit, als Vorstandsmitglieder zu kandidieren und damit den Vorstand ab Generalversammlung 2021 zu unterstützen.

Es freut uns deshalb sehr, dass wir schon bald mit einem gestärkten Vorstand den Verband gestalten und die Brücke weiterbauen können.

Vorstand ad interim

Elektronische Generalversammlung

Einladung zur Teilnahme an der Abstimmung für die elektronische Generalversammlung (GV) von Yoga Schweiz vom Montag, 29. März 2021: Abstimmung vom Montag, 15. März, bis Sonntag, 28. März 2021

Der Vorstand ad interim hat beschlossen, die für den Samstag, 13. März 2021, vorgesehene Generalversammlung in elektronischer Form durchzuführen. Entscheidend für diesen Schritt sind die ausserordentliche Situation rund um die Massnahmen im Zusammenhang mit Covid-19 und die aktuelle Unterbesetzung des Vorstands. Damit der Vorstand so rasch wie möglich die statutarischen Vorgaben von mindestens fünf Mitgliedern erfüllt, ist es wichtig, dass die Neuwahlen im März 2021 durchgeführt werden können. Allfällige Anträge der Mitglieder können bis spätestens am Montag, 1. März 2021, schriftlich an die Geschäftsstelle erfolgen. Alle Mitglieder von Yoga Schweiz erhalten am Montag, 15. März 2021, ein Mailing

mit dem Link zur Abstimmung und den Unterlagen zu den Traktanden. Abgestimmt werden kann bis am Sonntag, 28. März 2021. Am Montag, 29. März 2021, treffen sich Naomi King, Vorstand ad interim, Brigitte Merz, Protokollführerin, und Susanne Baltensperger, Geschäftsführerin, zur Auszählung der Stimmen. Die Resultate über die Beschlussfassung werden protokolliert und anschliessend per E-Mail an die Mitglieder kommuniziert.

Die Feierlichkeiten zur Neudiplomierung sowie der Mandala-Workshop wurden auf Samstag, 26. Juni 2021, verschoben.

Vorstand ad interim

Traktanden

1. Protokoll der elektronisch durchgeführten GV vom 19. Juni 2020

Antrag des Vorstands ad interim: Genehmigung des Protokolls (unter www.yoga.ch / Yoga-Schweiz-Kalender / Generalversammlung abrufbar; kann auch bei der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz bestellt werden)

2. Bericht über das Verbandsjahr 2020

a) Jahresbericht des Vorstands ad interim und der Geschäftsstelle:

Antrag des Vorstands ad interim: Genehmigung des Jahresberichts

b) Jahresrechnung:

Antrag des Vorstands ad interim: Genehmigung der Jahresrechnung

(unter www.yoga.ch / Yoga-Schweiz-Kalender / Generalversammlung abrufbar; kann auch bei der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz bestellt werden)

3. Bericht der Revisionsstelle

Antrag des Vorstands ad interim: Kenntnisnahme des Revisionsstellenberichts

(unter www.yoga.ch / Yoga-Schweiz-Kalender / Generalversammlung abrufbar; kann auch bei der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz bestellt werden)

4. Entlastung des Vorstands ad interim

Antrag des Vorstands ad interim: Die GV entlastet den Vorstand ad interim für seine Tätigkeiten

5. Mitglieder- und Gönnerbeiträge

Mitgliederbeiträge:

Antrag des Vorstands ad interim: Beibehaltung der Mitglieder- und Gönnerbeiträge wie im Jahr 2020

(unter www.yoga.ch / Yoga-Schweiz-Kalender / Generalversammlung abrufbar; kann auch bei der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz bestellt werden)

6. Wahlen

a) Wahl von neuen Vorstandsmitgliedern:

Antrag des Vorstands ad interim: Wahl von Malek Daouk und Claudia Per

b) Bestätigungswahl der aktuellen Vorstandsmitglieder:

Antrag des Vorstands ad interim: Bestätigung der Wahl von Isabelle Daulte, Naomi King und Gabi Ledermann

c) Wahl der Revisionsstelle:

Antrag des Vorstands ad interim: Treuhandbüro Keel AG, Rothusstrasse 88, 3065 Bolligen

7. Anträge

Beschlussfassung über die eingereichten Anträge von Mitgliedern

Vorstand ad interim
Bern, im Februar 2021

Internationaler Yogatag – 21. Juni 2021

Auch dieses Jahr möchten wir von Yoga Schweiz die Gelegenheit nutzen und unsere Aktivmitglieder inspirieren, am 21. Juni ein eigenes spezielles Programm zu gestalten, um einem breiten Publikum einen qualitativ hochstehenden Yoga zugänglich zu machen.

Wichtige Punkte, die Yoga Schweiz in diesem Kontext ansprechen möchte:

- Bewusstsein der Vielfalt der Yogawege,
- Dialog und Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Traditionen,
- teilnehmerbezogene Vermittlung gesundheitsfördernder, yogischer Übungsformen und Verhaltensweisen,
- Praxis von Wegen, die die Bewusstheit fördern und Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen,
- Möglichkeiten zur geistig-spirituellen Entwicklung.

Dieser Tag bietet die Gelegenheit, dass sich Yogaschulen, Yogastudios und/oder Yogastile lokal vernetzen. Die Events sollen den Werten von Yoga Schweiz entsprechen und im Prinzip gratis sein. Eventuelle Spenden sind für sinnvolle karitative Zwecke zu nutzen. Yoga Schweiz wird die geplanten Events, Workshops und Kurse mit einem Plakat bewerben.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bitte bis spätestens am **Montag, 3. Mai 2021**, über die Verbandswebsite an: www.yoga.ch/events/internationaler-yogatag.

Nebst den dezentralen Anlässen möchte Yoga Schweiz zu einer 15-Minuten-Meditation um 12 Uhr aufrufen. Alle sind herzlich willkommen, daran teilzunehmen.

Vorstand ad interim und Geschäftsführung

Herzliche Gratulation zur bestandenen Diplomprüfung

Berther Marina	Auw	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Blank Doris	Utzenstorf	Schweizer Yogazentrum
Blaser Andreas	Pfäffikon	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Brack Olivia	Mönthal	Yogaring
Caillot Caroline	Bern	Tapas Yoga Ausbildungsschule
Dayer Pauline	Lausanne	Yoga 7
De Tommaso Gloria	Nürensdorf	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Delorme Clarisse	Genève	Yoga 7
Eggli Prisca	Winterthur	Schweizer Yogazentrum
Eigenmann Sandra	Schaffhausen	Schweizer Yogazentrum
Fink Petra	St. Gallen	Schweizer Yogazentrum
Grieder Cosima Joy	Ermatingen	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Grütter Beatrice	Zürich	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Hagen Alexander	Winterthur	Schweizer Yogazentrum
Halter Natascha	Glarus	Yogaring
Hochstrasser Melanie	Aristau	Schweizer Yogazentrum
Huber Monika	Oberwil	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Hug Evelyne	Murten	Tapas Yoga Ausbildungsschule
Kehrwand Carole	Mervelier	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Keller Daniela	Frauenfeld	Schweizer Yogazentrum
Kicherer Petra	Genève	Yoga 7
Künzle Denise	Schwarzenbach	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Manera Carmen	Büsingen (D)	Schweizer Yogazentrum
Martig Di Vita Kira	St. Stephan	Yogaring
Meier Karyna	Pratteln	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Meier-Käppeli Barbara	Freienstein	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Müller Milena	Rombach	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Nägelin-Moser Gaby	Oberdorf	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Obrist Corinne	Stadel bei Niederglatt	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Obrist Sibylle	Bellikon	Schweizer Yogazentrum
Olbrecht Mirjam	Wettingen	Schweizer Yogazentrum
Oswald Anina	Schönholzerswilen	Yogaring
Pater Castro Véronique	Genève	Yoga 7
Plagnard Nadia	Genève	Yoga 7
Providoli Christine	Bern	Schweizer Yogazentrum
Ranzoni Simone	Winterthur	Yogaring
Richter Yasmin	Pontresina	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Schild Velten Marion	Opfikon	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Schmid Brigitte	Safnern	Schweizer Yogazentrum
Schmid Kim	Twann	Tapas Yoga Ausbildungsschule
Schneider Diego	Bernex	Yoga 7
Séchaud Carine	Genève	Yoga 7
Senn Elisheva	Riehen	Yogaring
Singham Jennifer	Hochdorf	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Spiri Graziella	Biel	Schweizer Yogazentrum
Stähli Eveline	Geroldswil	Schweizer Yogazentrum
Stoller Ingrid	Niederweningen	Schweizer Yogazentrum
Süss Margrit	Carouge	Yoga 7
Teufel Gudrun	Misery	Tapas Yoga Ausbildungsschule
Tresch Paola	Schaffhausen	Schweizer Yogazentrum
Trüb Désirée-Morena	Bern	Tapas Yoga Ausbildungsschule
Urban Benjamin	Murgenthal	Schweizer Yogazentrum
Vanek Alex	Fischbach-Göslikon	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Vögele Martina	Brione sopra Minusio	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Wagner Sabrina	Aesch	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Wanner Corinne	Frauenfeld	Schweizer Yogazentrum
Welti Monique	Basel	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Weyl-Fellmann Eveline	Ettingen	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Wildhaber Sarina	Basel	Yogaring
Wyssen Eva	Bern	Tapas Yoga Ausbildungsschule
Zeolla Biljana	Wallisellen	Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule

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 sein, dass einzelne Seminare über Videokonferenz stattfinden, abgesagt oder verschoben werden müssen. Wir bitten Interessierte, sich jeweils direkt beim Anbieter des entsprechenden Kurses zu erkundigen.



Weiterbildungsseminare 2021

6./7.3.2021 und 24./25.4.2021: **Yoga in der Schwangerschaft**

Geeignete Asanas, Pranayamas, Meditations- und mentale Übungen für Schwangere. 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**

Meditative, ganzheitliche Körperarbeit mit sanften Dehnungen, rhythmischen Bewegungen und Massagen. Kursleitung: Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH, 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, Krebsbetroffenen kompetent und wissenschaftlich fundiert Yoga zu unterrichten und sie einfühlsam zu begleiten. Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, Leiterin des Bereichs «Yoga bei Krebs» am Luzerner Kantonsspital.

Anmeldung: info@gerdaimhof.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.gerdaimhof.ch.

27.3., 19.6., 18.9.2021 (dreimal derselbe Kurs): **Recht und Business**

Rechtsverhältnisse, insbesondere zwischen Kursteilnehmer/-in und Yogalehrer/-in, Haftpflichtfragen, Sozialversicherungsrechtliches, Selbstständigkeit/Unselbstständigkeit, Buchhaltung, Businessplan, Marketinginstrumente. Kursleitung: Catherine Müller, Rechtsanwältin und Mediatorin, dipl. Yogalehrerin YCH.

Anmeldung: mail@catmueller.ch. Detaillierte Ausschreibung:

www.yogaraum-olten.ch/seminare/kurs.htm.

13.–16.5.2021: **Yoga für Kinder**

Anatomie und Entwicklungspsychologie des Kindes und spezifische didaktische Aspekte, altersgerechte Körper-, Atem-, Stilleübungen. Kursleitung: Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH, 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.**

Mittels Yin-Yoga und Thai-Yoga-Massage-Techniken die Energieleitbahnen und ihre energetischen Aspekte verstehen und erleben, wie diese Arbeit unser energetisches Gleichgewicht beeinflusst. Kursleitung: Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH, Thai-Yoga-Massage-Therapeutin, Psychotherapeutin FSP.

Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch.

Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

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

Symbolik, Bedeutung und Nutzen von Mandalas und Yantras, wie wir sie für die eigene Yoga- und Meditationspraxis nutzen können sowie Gestaltung eines Sandmandalas. Kursleitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Künstlerin.

Anmeldung: info@luselva.com.

Detaillierte Ausschreibung: 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**

Das Berufsbild von Yoga Schweiz bildet die Grundlage dieser Weiterbildung in Yoga-Therapie. Kursleitung: Alexander Peters, Heilpraktiker, Yogalehrer BDY/EYU, Yogatherapeut DeGYT & IAYT, Ayurveda-Therapeut; Ottilia Scherer, dipl. Yogalehrerin YCH, Komplementärtherapeutin Yoga-Therapie, zert. in Ayurveda-Medizin.

Anmeldung und detaillierte Ausschreibung:

www.sonneundmond.com/yogatherapie-ausbildung.

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

Grundwissen, neue Erkenntnisse aus der Praxis, Aufbau einer Lektion, Wirkung aus therapeutischer Sicht, 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 23./24.10.2021: **Weiterentwicklung und Vertiefung der eigenen Yogapraxis**

Wie wir die innere Energie aktivieren, aufbauen und innere Werte und Qualitäten, die auf dem spirituellen Weg des Yoga eine entscheidende Rolle für die Weiterentwicklung spielen, gezielt fördern können. Kursleitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin. Anmeldung: info@luselva.com.

Detaillierte Ausschreibung: www.luselva.ch.

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

Mit Yin-Yoga den Energiefluss in unserem Meridiansystem anregen, ausgleichen und mit auf den Körper aufgelegten Klangschalen die Wirkung intensivieren. 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**

Hands-on-Assists sicher und achtsam in der Anwendung des Wissens aus der funktionellen Anatomie einsetzen können. Kursleitung: Simone Zweifel, dipl. Yogalehrerin BDY 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 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. Yoga-Lehrerin 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

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. Anmeldung: info@gerdaimhof.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.gerdaimhof.ch.

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

Seminare der anerkannten Ausbildungsinstitutionen



Februar 2021

20./21.2.2021: **Samkhya: Philosophie und Praxis**

Samkhya ist 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/EUY 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.

März 2021

5.3., 23.4., 11.6., 2.7.2021: **Gruppensupervision Oda KT**

Diese praxisnahe und KT-reflektierende Supervisionsreihe unterstützt dich darin, deine Handlungsmöglichkeiten als Komplementärtherapeut/-in sowohl methodenspezifisch wie auch KT-orientiert zu klären und zu schärfen. IKT, Institut für Komplementärtherapie GmbH, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

6.3.2021: **Infomorgen zur Yoga-Ausbildung BASIC 2021/23 ab September 2021**

Begrüssung, 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.

6.3., 9.4., 8.5.2021: **Fit für das Branchenzertifikat KT**

Das Branchenzertifikat Komplementärtherapie (BZ KT) ist die zentrale Zulassungsbedingung zur Höheren Fachprüfung (HFP KT). Dieser Kurs möchte dich zielführend begleiten und unterstützen, dein Essay und das, was dich als Komplementärtherapeutin definiert, zu Papier zu bringen und KT-spezifische Begriffe zu klären. IKT, Institut für Komplementärtherapie GmbH, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

12.3.2021: **Yoga tanzt**

Zwei Stunden Yoga intensiv am Freitagabend von 18 bis 20 Uhr mit Gabriela Müller-Baselgia, Yoga und Tanz, Tanz und Yoga auf der Matte. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

12.3., 7.5., 3.9., 26.11.2021: **Klangsam-Yoga-Abend**

Wir erfahren den Körper in individuell angepassten Asana als schwingendes System. Körperliche, emotionale, geistige Spannungen können gelöst, Nerven-, Hormon- und Immunsysteme gestärkt, das Herz genährt werden. Coming home. Für Yoga- und Stimminteressierte. Tapas Yoga, Yaira Yonne, Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

14.3.2021: **Meditations-Kurzseminar mit Diego Hangartner**

Diego Hangartner ist Meditierender und Meditationslehrer und beschäftigt sich seit dreissig Jahren mit Meditation. Er ist engagiert in der Praxis, aber auch in der Forschung zu Meditation. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

19.3.2021: **Die Kraft der Symbole in den Asana**

Zwei Stunden Yoga intensiv am Freitagabend mit Pascale Hoffmann. In Theorie und Praxis erlebst du die Wirkung und Kraft ausgewählter Symbole in verschiedenen Asana. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

20.3., 24.4.2021: **Schnuppertag zur Ausbildung Yogateacher YCH**

Schnuppern am Ausbildungstag des ersten und des zweiten Studienjahres. Yogapraxis, Erarbeiten von Asana, angewandte Anatomie und Pathologie, Gruppenarbeit und Integration didaktischer und yoga-philosophischer Aspekte. Gespräche mit Studierenden, Dozierenden und der Ausbildungsleitung. Tapas Yoga, Yaira Yonne, Yvonne Westphale und Barbara Streit, Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

27.3.2021: **Clean Language im Praxisalltag**

Die Grundtechniken im Clean Language an diesem praxisnahen Tag gemeinsam vertiefen und mit Situationen aus dem Praxisalltag verbinden. Gewinne Klärung und Sicherheit im Anwenden dieses so kompetenzorientierten Gesprächswerkzeugs! IKT, Institut für Komplementärtherapie GmbH, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

29.3., 19.4., 3.5., 17.5., 7.6., 21.6., 12.7., 16.8., 30.8., 6.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12.2021, 17.1., 31.1., 14.2., 21.3.2022:

Schulmedizinische Grundkenntnisse – EMR-konform

EMR- und Oda-KT-konform. Schulmedizinische Grundkenntnisse, um im Bereich der Erfahrungsmedizin verantwortlich therapeutisch tätig zu werden. Grundlagen für die spätere professionelle Kommunikation mit medizinischen Fachkräften und sicheres Wissen um die Grenzen der eigenen Tätigkeit. IKT, Institut für Komplementärtherapie GmbH, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

April 2021

9.4.2021: **Die Kraft der Symbole in den Asana**

Zwei Stunden Yoga intensiv am Freitagabend mit Pascale Hoffmann. In Theorie und Praxis erlebst du die Wirkung und Kraft ausgewählter Symbole in verschiedenen Asana.

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

10.4.2021–3.4.2022: **Yoga-Praktiker*in – Modul 1**

Mit Susan Kieser. Sie werden mit dem Grundkonzept des Viniyoga vertraut, lernen, einzelne Übungen anzuwenden und in eine tägliche Yogapraxis umzusetzen, erfahren die wohltuende Wirkung an sich selbst. IKT, Institut für Komplementärtherapie GmbH, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

23.4.2021: **Rückengerechtes Üben**

Zwei Stunden lang erlebst du eine rückengerechte Praxis mit dem Yogalehrer und Chiropraktor Dr. Hansjörg Straumann. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

30.4.2021–10.4.2022: **Yoga-Praktiker*in – Modul 1**

Mit Gisela Stauber. Sie werden mit dem Grundkonzept des Viniyoga vertraut, lernen, einzelne Übungen anzuwenden und in eine tägliche Yogapraxis umzusetzen, erfahren die wohltuende Wirkung an sich selbst.

IKT, Institut für Komplementärtherapie GmbH, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

30.4./1.5.2021 und 2./3.5.2021: **Gastseminare Dr. Günter Niessen: Die Wirbelsäule** (2-mal dasselbe Seminar)

Von der funktionellen Anatomie ausgehend, erarbeiten wir ein theoretisches Verständnis der häufigsten Erkrankungen und Möglichkeiten einer gesunden Yogapraxis. Vertiefung in praktischen Anwendungen. Tapas Yoga, Yaira Yonne, Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

Mai 2021

10.–15.5.2021: **Frühlingswoche im Wallis**

Hatha-Yoga mit Remo Soland und Pascale Hoffmann. Hauptthema: «Die eigene Yogapraxis überprüfen und weiterentwickeln». Eine Woche des ersten Ausbildungsjahres – als Ferien oder zum Schnuppern bei unserer Schule. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

28.5.2021: **Üben in Gelassenheit**

Zwei Stunden praktizierst du am Freitagabend mit Martin Merz eine Yogapraxis in Gelassenheit. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

28.5.2021: **Traditioneller Yoga nach Robert Cottet**

Mit Kathrin Haldimann kannst du am Freitagabend intensiv Yoga praktizieren. Die Praxis ist ganz im Stil des traditionellen Yoga nach Robert Cottet. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

28.5.2021: **Hatha-Yoga und Nada**

Viel Praxis – wenig Theorie! Zwei Stunden intensive Praxis am Freitagabend zu Yoga und Klang mit Remo Soland. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

30.5.2021: **Meditations-Kurzseminar mit Diego Hangartner**

Diego Hangartner ist Meditierender und Meditationslehrer und beschäftigt sich seit dreissig Jahren mit Meditation. Er ist engagiert in der Praxis, aber auch in der Forschung zu Meditation. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.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.

Februar 2021

12.–14.2.2021: **Yoga und Achtsamkeit, Wochenend-Retreat**

Mit Gerda Imhof. Lade deine Batterien wieder auf mit achtsamen Körper- und Atemübungen aus dem Yoga sowie Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. Geeignet für alle Interessierten. Lassalle-Haus, Tel. 041 41 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org.

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

Atemräume–Klangräume. Ein Angebot für alle, die es lieben durchzuatmen, sei es beim Praktizieren von Yoga, beim Jodeln oder beim Entdecken von Natur-Schönheiten.

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

21.2., 25.4., 20.6., 15.8., 24.10., 5.12.2021: **Zen-Stille-Sonntage in Zürich**

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

Dagmar Jauernig, info@zenstille.ch, www.zenstille.ch.

März 2021

7.3.2021: **Methoden zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention**

Der Yoga-Pfad zeigt sichere Wege für eine fundierte Burnout-Prävention und bietet gute Methoden an, eigene Kraftreserven wiederaufzubauen. Je hälftig Theorie und Übungspraxis.

Integrale Yogaschule, Jean-Pierre Wicht, Tel. 079 642 18 67, info@integrale-yogaschule.ch, www.integrale-yogaschule.ch.

14.3., 11.4., 30.5., 4.7., 22.8., 19.9., 24.10.2021: **Yoga Weiterbildungslehrgang «Einführung in die indischen Schriften»**

Verteilt auf 7 Sonntage, soll der Einstieg in die wichtigsten indischen Schriften wie Veden, Upanischaden, Ramayana, Mahabharata, Bhagavadgita, Puranas und Yogasutren ermöglicht werden. Integrale Yogaschule, Jean-Pierre Wicht, Tel. 079 642 18 67, info@integrale-yogaschule.ch, www.integrale-yogaschule.ch.

14.3., 18.4.2021: **Hormonyoga-Workshop**

Mit gezielten Hormonyogaübungen, speziellen Atemtechniken und Energielenkungen hat Dinah Rodrigues einen Yogaablauf kreiert, der allfällige Wechseljahrsbeschwerden positiv beeinflusst und das Wohlbefinden steigert. Zentraum Yoga, Madeleine Bachofner, Tel. 078 628 66 60, yoga@zentraum.ch, www.zentraum.ch.

21.3.2021: **Centering Down – Yin-Yoga und Meditation**

Mit Barbara Burkhardt. Uns ganz in uns selbst niederlassen, ganz im Körper ankommen, den Geist immer wieder von neuem bündeln, uns vollständig auf das Jetzt ausrichten. Für Yogalehrende und Interessierte geeignet. Zitielos Dein Raum, Tel. 079 279 86 12, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

27.3., 1.5.2021: **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. Yoga 8001, Johanna Limacher, Tel. 079 731 15 75, info@yoga8001.ch, www.yoga8001.ch.

27./28.3.2021: **Yin-Yoga – Modul 3**

Mit Barbara Burkhardt. Wir ergründen die Welt der feinstofflichen Anatomie und Physiologie der Meridiane, erleben, wie Yin-Yoga uns beeinflusst, und beschäftigen uns mit den wichtigsten Prinzipien der taoistischen Energielehre. Zitielos Dein Raum, Tel. 079 279 86 12, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

28.3.2021: **Yoga-Thementag: Die Sinnesorgane (Theorie und Übungen)**

Wir lernen die anatomische Funktionsweise der fünf Sinne kennen, Übungen, die sie gesund erhalten, und wie wir sie durch den Yoga-Prozess des Pratyahara kontrollieren können. Integrale Yogaschule, Jean-Pierre Wicht, Tel. 079 642 18 67, info@integrale-yogaschule.ch, www.integrale-yogaschule.ch.

28.3.2021: **Chakrakurs – für mehr Lebensfreude, Klarheit und Vitalität**

Chakren, feinstoffliche Energiewirbel, beeinflussen uns auf körperlicher, seelischer wie geistiger Ebene. Ziel des Kurses: den Energiefluss optimieren und so persönliches Wachstum und die Gesundheit unterstützen. Zentraum Yoga, Madeleine Bachofner, Tel. 0 78 628 66 60, yoga@zentraum.ch, www.zentraum.ch.

28.3.2021: **Yoga im Wandel der Jahreszeiten**

Yoga-Special zur Tag- und Nacht-Gleiche. Yoga Tössfeld, Nadine Vetterli und Sabine Holtze, Tel. 076 449 55 30 und 078 860 07 11, info@yogatoessfeld.ch, www.yogatoessfeld.ch.

28.3.–1.4.2021: **Yoga und Basenfasten auf der Musikinsel Rheinau**
Abstand vom Alltag, Hatha-Yoga, Meditation, Ruhe und Entspannung ergänzen sich wunderbar mit Basenfasten. Fasten mit Obst- und Gemüseessen, satt werden und dabei genussvoll entsäuern. Lilian Eigenheer-Cantieni, Tel. 052 301 41 80, el-yoga@bluewin.ch, www.el-yoga.ch.

28.3.–1.4.2021: **Frühlingserwachen in Mariastein**

Ein Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele. In weiter Natur mit Hatha-Yoga und Yoga-Nidra auftanken, entspannen, träumen und die Seele baumeln lassen im Klosterhotel Kreuz, einem Kraftort im Leimental. Glückswege, Pascale Hoffmann, yoga-mit-pascale@glueckswege.ch, www.glueckswege.ch.

April 2021

9.–11.4., 29.5.–4.6.2021: **Thai-Yoga-Massage – Basisausbildung**

Mit Barbara Burkhardt. TYM ist eine tiefe, spirituelle Praxis, die beim Gebenden wie beim Empfangenden sehr viel auslösen kann. Du schenkst und empfangst Berührendes und Bewegendes auf dieser Reise zu dir selbst. Zitielos Dein Raum, Tel. 079 279 86 12, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

9. und 16.4.2021: **Lu-Jong-Workshop – Das tibetische Heilyoga**

Erlerne in zwei Halbtagen das heilsame Konzept der tibetischen Mönche. Lu Jong – kein schweisstreibender Ausdauersport, sondern heilsame, fließende Bewegungen, anpassbar für jedes Alter, jeden Körper, jedes Fitnesslevel. Zentraum Yoga, Madeleine Bachofner, Tel. 078 628 66 60, yoga@zentraum.ch, www.zentraum.ch.

11.4., 9.5., 6.6., 4.7., 12.9., 10.10., 5.12.2021, 16.1., 27.2., 20.3.2022:

Ananda-Meditationsausbildung

Meditation mit verschiedenen Techniken im Alltag verankern. Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung, persönliche Entwicklung. Vorbereitung auf Gruppenunterricht. Ananda Yogaschule, Doris Günter, dipl. Yogalehrerin YCH, und Irene Elmer, dipl. Meditationsleiterin, www.meditationsausbildung-schweiz.ch.

Mai 2021

2.5.2021: **Yoga-Thementag: Mentale Ruhe und Harmonie – lerne, deine Gedanken zu kontrollieren**

Gedanken sind energetischer Natur und haben eine Wirkung. Wir lernen, sie zu beobachten und positiv zu beeinflussen. Für länger Praktizierende wie für Neueinsteiger ins Yoga geeignet. Integrale Yogaschule, Jean-Pierre Wicht, Tel. 079 642 18 67, info@integrale-yogaschule.ch, www.integrale-yogaschule.ch.

16.–20.5.2021: **Yoga und achtsames Wandern, Frühlingsretreat**

Mit Gerda Imhof. Unterwegs sein in der Natur erdet und entschleunigt uns. So entsteht Raum für mentale Klarheit, physische und psychische Entspannung und das Erkennen unserer wirklichen Prioritäten, Wünsche und Visionen. Lassalle-Haus, Tel. 041 41 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org.

19.5., 26.5., 2.6., 9.6.2021: **Beckenboden – vier Abende für Damen und ihren Beckenboden**

Wir lernen gezielt, den Beckenboden zu aktivieren, zu kräftigen und zu entspannen, und erfahren einiges darüber, was wir bei Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz oder Blasenschwäche tun können. Zentraum Yoga, Madeleine Bachofner, Tel. 0 78 628 66 60, yoga@zentraum.ch, www.zentraum.ch.

21.–24.5.2021: **Zen-Stille-Retreat an Pfingsten**

Zen-Stille verbindet die Meditations- und Lebenspraxis des Zen mit dem ganzheitlichen Übungssystem des Hatha-Yoga und ist offen für Übeude aller Yogastile und Weltanschauungen. Schweigeretreat mit präzise angeleiteter, alltagsnaher Praxis. Dagmar Jauernig, info@zenstille.ch, www.zenstille.ch.

22.–29.5.2021: **Retreat in der Toskana: Yoga und Meditation**

Wir richten die Aufmerksamkeit auf Übergänge: vom Tag zur Nacht, vom Ein- zum Ausatmen, von einem Gedanken zum nächsten – dabei die vollkommene Stille im gedankenlosen Zustand dazwischen erleben. Yogaschule Purusha, Dr. Shantam E. Fuchs, Tel. 061 401 34 78, info@purusha.ch, www.purusha.ch.

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