

Offre de formation continue 2022

Weiterbildungsangebot 2022



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.

Décembre / Dezember 2021

18.12.2021, 15.1., 5.2., 25.6.2022: **Techniques et expériences de Yogathérapie**

Les enseignant-e-s apprennent à ciseler leurs capacités par étapes et à mieux transmettre les multiples aspects du Yoga aux élèves. Ils approfondissent leurs connaissances et peuvent améliorer leur enseignement. Supervision des cours, étude de cas et réflexion autour d'un texte. S'exercer à la pratique individualisée et thérapeutique. Ateliers de mise en situation d'enseignement avec les élèves – « élèves-volontaires », pour affiner la transmission. Responsable: Malek Daouk, élève de Sri TKV Desikachar, formateur et psychothérapeute, auteur, conférencier. Description détaillée et inscription: www.samgati.ch.

Janvier / Januar 2022

22.1.2022 ou 1.10.2022: **L'enseignement du Yoga pour les enfants et les adolescents**

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? Responsable: Sonia Coray, enseignante de yoga diplômée YCH. Description détaillée et inscription: www.yoga7.com/agenda/formations-continues.

Mars / März 2022

11.-13.3.2022: **Yoga bei Krebs**

Yogalehrende werden traditionsübergreifend befähigt, Yoga für Krebsbetroffene kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten und die Betroffenen einfühlsam zu begleiten, sei es im Gruppen- oder im Einzelsetting. Weiter erhalten die Kursteilnehmer/-innen Informationen über den aktuellen Stand der Forschung zum Thema «Yoga bei Krebs» und mögliche Kontraindikationen. 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/kalender.

Avril / April 2022

9./10.4. und 19./20.11.2022: **Yin-Yoga und Klangschalen-Massage**

Yin-Yoga zielt darauf ab, den Energiefluss in unserem Meridiansystem anzuregen und auszugleichen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Dies geschieht durch überwiegend im Sitzen und Liegen praktizierte Asanas, die lange gehalten werden. Die Wirkung wird mithilfe von Klangschalen, die während der Yin-Yoga-Praxis auf den Körper aufgelegt werden, weiter intensiviert. Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, und Samuel Staffelbach, Musiker und dipl. Klangtherapeut. Anmeldung: info@gerdaimhof.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.gerdaimhof.ch/kalender.

23./24.4. und 2./3.7.2022: **Yoga in der Schwangerschaft**

Yogalehrende setzen sich mit der besonderen Lebenssituation von schwangeren Frauen auseinander und erhalten Wissen zu den körperlichen Veränderungen, zur Geburtsphysiologie und zu wichtigen Krankheitsbildern. Die Kursteilnehmer/-innen erlernen geeignete Asanas, Pranayamas, Meditations- und mentale Übungen für den Unterricht mit schwangeren Frauen in regulären Yoga-kursen. 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.

30.4., 18.6., 27.8.2022: **Yoga-Nidra – Grundwissen und Ursprung vertiefen**

Yogalehrende erhalten ein Grundwissen zum Ursprung der Yoga-Nidra-Technik sowie zu deren Verankerung in der indischen Philosophie. Es werden die vier Bewusstseins Ebenen, die Yoga-Sutra und der Samkhya betrachtet. Kursteilnehmer/-innen erlernen den Aufbau einer Lektion für bestimmte Zielgruppen, zudem wird der therapeutische Nutzen einer Tiefenentspannung beleuchtet, und es gibt 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/aktuell.

Mai / Mai 2022

7.5., 8.10.2022: **Histoires yogiques pour enfants (âge entre 4 à 10 ans)**

Les enseignant-e-s apprennent de nouveaux outils pour créer une séance de Hatha yoga en se basant sur les histoires classiques comme par exemple les contes traditionnels de notre enfance. Par la pratique du yoga, apprendre à lier le développement moteur de l'enfant à l'imagination et à la créativité. Apprendre à intégrer le yoga à notre culture traditionnelle en respectant les besoins physiques et psychiques des enfants. Responsable: Schua Mariani, enseignante de yoga reconnue YCH. Description détaillée et inscription: www.akashayoga.ch.

Juin / Juni 2022

11./12.6.2022: **Yoga und Kunst**

Yogalehrende erlernen, wie Symbolik, Bedeutung und Nutzen von Mandalas und Yantras für die eigene Yoga- und Meditationspraxis genutzt werden können. Durch das konzentrierte und meditative Streuen eines Sandmandalas in Form einer traditionellen Tafel oder einer eigenen Kreation entsteht eine Stille und Zentriertheit, die eine tiefere Erfahrung der eigenen Natur ermöglicht und erfahrbar werden lässt. Kursleitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Künstlerin. Anmeldung: info@luselva.com. Detaillierte Ausschreibung: www.luselva.ch.

18.6., 24.9.2022: **Yoga et endométriose, améliorer la qualité de vie grâce au yoga**

Apprendre les bases de la maladie de l'endométriose. Etudier et lier la pratique du yoga aux besoins spécifiques. Approche complète de la prise de conscience, méditation, du pranayama aux asanas. Les enseignant-e-s apprennent à appliquer les postures et les enchaînements posturaux adéquats afin de permettre une meilleure autonomie et qualité de vie pour les femmes atteintes d'endométriose. Responsable: Schua Mariani, enseignante de yoga reconnue YCH. Description détaillée et inscription: www.akashayoga.ch.

Cours certifié

11.-13.3., 22.-24.4., 17.-19.6., 9.-11.9., 26.-30.10.2022 (Seminar-woche): **Yoga-Vertiefungsmodul 2022**

Willst du in deiner eigenen Yogapraxis mehr Tiefe erfahren? Oder möchtest du versierter und fundierter Yoga unterrichten? Dann bieten wir dir eine einzigartige Möglichkeit, dich über fünf Module in die Materie der persönlichen Yogapraxis zu vertiefen. Das eigene Üben und Erfahren steht dabei im Zentrum. Diese Weiterbildung eignet sich für Yogalehrende und allgemein Yoga-erfahrene. Kursleitung: Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH, Kulturwissenschaftler MA, Erwachsenenbildner SVEB I, Dozent für Hatha-Yoga und Didaktik bei der Lotos-Ausbildungsschule. Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

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

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.

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