

Editorial

Liebe Leserin und lieber Leser

Die Natur beginnt nun, ihr äusseres Kleid zu wechseln. Die Farben in den Bäumen ändern sich, das Licht am Morgen und am Abend ist nicht mehr dasselbe, und alles weist auf einen Übergang hin. Übergänge haben meist keinen direkt erkennbaren Anfang und beschreiben mehr eine Phase von Veränderung oder auch Entwicklung. Und manchmal beschreiben sie komplexe Wandlungsprozesse. Diese bewusst wahrzunehmen, zu gestalten und vielleicht auch mit Ritualen zu begrüssen, sind wertvolle Gelegenheiten, einen Übergang selbstaktiv zu gestalten.

Im Yoga begleiten wir Menschen oftmals auf ihrem Weg und in Phasen von Übergängen: beim Übergang von der Schwangerschaft hin zur Mutterschaft, bei einem Berufswechsel, beim Wandel von aktivem zu mehr passivem Erleben, von unbewusstem hin zu bewusstem Wahrnehmen, von kopforientiertem Handeln hin zu ganzheitlichem Wahrnehmen und bei vielem mehr. Meist gestalten wir hier den Beginn der Yoga-Praxis mit einem Ritual, das hilft, im Hier und Jetzt anzukommen und sich der Veränderung bewusst zu werden. Und im Wissen darum, dass wir es hier manchmal mit einem komplexen Wandlungsprozess zu tun haben, geben wir Raum, Ruhe und manchmal auch Orientierung, sodass der Wandel geschehen kann.

Auch im Verband, sprich im Vorstand und in der Geschäftsstelle, erleben wir gerade eine Phase des Übergangs, einen grösseren Wandlungsprozess. Wie kann ein Miteinander gelingen? Mit einem Verständnis einer eher klassischen vertikalen Hierarchie, oder kann ein Miteinander auch mehr horizontal gelingen? Was bedeutet ein mehr horizontales Miteinander in einem Verband vonseiten der Geschäftsstelle und des Vorstands? Wie gelingt eine sinnorientierte, klare und nachvollziehbare Kommunikation eines gelebten Leitbildes von Qualität, Diversität und Offenheit? Und wo und wie zeigt sich die Wertschätzung von Bestehendem und dem grossen Engagement aller Beteiligten in diesem Wandlungsprozess?



Wir vom Vorstand konnten uns in unseren Qualitäten und Kompetenzen im vergangenen halben Jahr gut kennenlernen und somit herausfinden, wer sich in welchem Bereich sinnstiftend für den Verband einbringen kann und wird. Das alles gestaltet sich mit grossem Vertrauen und viel Wertschätzung,

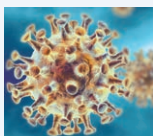
was uns positiv auf die vor uns liegenden Aufgaben ausrichten lässt.

Die für alle Mitglieder grösste sichtbare Veränderung ist sicherlich, dass niemand von uns im Vorstand die klassische Rolle des Präsidiums übernommen hat und wir stattdessen agiler und kompetenzorientierter nach aussen treten. Was bedeutet, dass wir Vorstandsmitglieder genau dort sichtbar werden, wo es für den Verband am sinnvollsten ist. Dieses mehr horizontale Miteinander hat natürlich auch grosse Auswirkungen auf die Menschen in der Geschäftsstelle. Die vor uns liegenden Aufgaben in diesem Übergangsprozess gestalten sich auch hier begleitet von Vertrauen und Wohlwollen. Der jetzige Vorstand schätzt das kollegiale Miteinander mit den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle, profitiert sehr von deren Erfahrung und ihrem Wissen und kann das nun in seine aktive und zukunftsgerichtete Arbeit mit aufnehmen.

Ausgedrückt in einem Bild, ist es das einer geschlossenen Hand, die sich nach oben hin zu öffnen beginnt und in der Geste des Darbietens alles Wissen und alle Erfahrungen weitergibt. Es ist wie in der Natur: Die Natur hält nie zurück, sondern gibt sich ganz mit all ihren Gaben.

Von alledem bin ich persönlich sehr berührt. Ich realisiere, wie wichtig es ist, innezuhalten und wertzuschätzen – das, was war, was ist, und das, werden möchte. In diesem Sinne danke ich von Herzen jedem und jeder Einzelnen, die den Weg für diesen Übergang vorbereitet hat.

Claudia Per
Vorstandsmitglied



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.

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, susanne.baltensperger@yoga.ch

Lektorat und Korrektorat: Andrea Leuthold

Fotos: Margareta Bornet, Adobe Stock 142130051, Claudia Per, Europäische Yoga-Union

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

Redaktionsschluss für Agendaeinträge der nächsten Ausgabe: 10. Januar 2022

Wir gratulieren ganz herzlich zum 10-Jahre-Jubiläum



Brigitte Merz arbeitet seit dem 1. September 2011 als Sachbearbeiterin in der Geschäftsstelle von Yoga Schweiz. Mit ihrem 40-Prozent-Pensum verrichtet sie alle Tätigkeiten rund um die Mitgliederadministration, den Telefondienst, die Veranstaltungen, den IT-Bereich und entlastet die Geschäftsführerin in administrativen Belangen. Mitglieder und Interessierte berät sie in ihrer freundlichen und herzlichen Art zu allem rund um das Verbandsgeschehen und den Mitgliederbereich, und als Protokollführerin nimmt sie auch an den Sitzungen des Vorstands teil.

In ihrer Freizeit ist sie sehr gern mit ihrer Familie unterwegs, sei es mit dem Fahrrad, dem Töff oder ganz einfach zu Fuss. Ihren Ausgleich zur Tätigkeit bei Yoga Schweiz findet sie als Trompetenspielerin in der «Spielgemeinschaft Harmonie Ittigen-Papiermühle», die regelmässig Konzerte rund um Bern veranstaltet, oder beim Walken mit Freundinnen an der Emme rund um Kirchberg. Wir danken Brigitte Merz ganz herzlich für ihr Engagement bei Yoga Schweiz und gratulieren zum 10-Jahre-Jubiläum.

Vorstand und Geschäftsstelle

Wichtige Daten 2021 / 2022

50 Jahre Europäische Yoga-Union

Verschiedene Online-Veranstaltungen der Mitgliederverbände zum 50-Jahre-Jubiläum der Europäischen Yoga-Union
Thema: «5000 Jahre Yoga, 50 Jahre Europäische Yoga-Union»
Information und Anmeldung: www.europeanyoga.org/euyws/events/50yearseuy

September bis Dezember 2021

54. Generalversammlung von Yoga Schweiz, in Bern

19. März 2022

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

Bern / Luzern / Rapperswil

IKT – Yoga-Therapie, Institut für Komplementärtherapie GmbH
Claudia Per, St. Karlstrasse 2, 6003 Luzern
Tel. 041 241 03 09, info@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.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

Solothurn / Winterthur

Schweizer Yoga Zentrum
Margareta Stühl Nones, Calvinstrasse 5, 2540 Grenchen
Tel. 032 652 26 73 – Fax 032 652 51 73
info@schweizeryogazentrum.ch
www.schweizeryogazentrum.ch

St. Gallen

Yogaring – Kurse und Ausbildungen
Stefan R. Senn, Schützengasse 6, 9000 St. Gallen
Tel. 071 244 98 02, info@yogaring.ch
www.yogaring.ch

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

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

Europäische Yoga-Union (EYU)

Zinal 2021, online



Der internationale Kongress von Zinal fand am 28. und 29. August 2021 aufgrund der Pandemie bereits das zweite Jahr in Folge nicht vor Ort, sondern online statt. Vier erstklassige Vortragende behandelten aus verschiedenen Ecken der Welt – Frankreich, Kanada, Indien, USA – ganz unterschiedliche Themen. Jeder der virtuellen Konferenzen folgten jeweils 50 bis 60 Teilnehmer/-innen. Nicht unerwähnt bleiben soll auch, dass die EYU 22 Verbände in 14 Ländern umfasst und damit rund 9000 Lehrerinnen und Lehrer, 20400 Mitglieder und 138 Ausbildungsinstitutionen, die eine vierjährige Ausbildung von 500 Stunden anbieten.

Colette Poggi, die erste Referentin, stammt aus Frankreich und ist Philosophin, Indologin, Sanskritistin, Autorin zahlreicher Werke, darunter das jüngste, «La Bhagavad Gîtâ ou l'art d'agir» (2020), und «Le Sanskrit, soufflé et lumière». Sie lehrt indische Philosophie an Universitäten und Yogaschulen und ist Expertin für kaschmirischen Shivaismus.

Indem Colette Poggi Sanskrit-Begriffe neu aufgreift, geht sie unterschiedlichen Facetten des Yoga nach. Ihre Reise in die Yogatradition bezieht sich auf mehrere heilige Texte, darunter natürlich die Bhagavad Gita, von der sie eine neue illustrierte Übersetzung mitverfasst hat. Sie beendet ihren Vortrag mit den folgenden Worten: «Lass dich sein, wie du bist, und du wirst Erleuchtung erlangen.» Und sie zitiert Vimala Thakar, die sagte, dass der Mensch noch ungeboren ist. Es sei wichtig, dass wir aus unseren Verhaftungen herausfinden. Sie spricht auch über «samata», den Gleichmut der Seele. Dabei zitiert sie die berühmten Worte aus der Bhagavad Gita: bewusst zu

handeln, ohne sich um die Früchte seines Handelns zu kümmern. Nichts tun ist nicht gleichbedeutend mit Untätigkeit, sondern es geht darum, ohne Anstrengung vorzugehen, und jede Aufgabe erledigt sich fast von selbst.

Locana Sansregret aus Quebec studiert und praktiziert Yoga seit 1976. Sie gründete und leitet die Schule Padma Yoga, die eine professionelle Ausbildung anbietet. Sie unterrichtet Yogatherapie, Mudra und Pranayama. Ausserdem ist sie Autorin von Büchern und Artikeln, darunter «Mudra, le yoga des doigts, des gestes simples et bienfaisants», ein Buch, das sie zusammen mit Juliette Dumas verfasst hat. Daneben bietet sie Weiterbildungen für Yogalehrer/-innen in Quebec und in Europa an.

Locana Sansregret betont, wie wichtig die einfachen Gesten eines Mudra sind und wie verschieden ein Asana je nach Art der Atmung oder je nach Mudra wirkt, mit dem die Praxis angereichert werden kann. Sie erinnert daran, dass das Wort Mudra Siegel bedeutet. Es geht darum, die Energie im Inneren des Körpers zu versiegeln und in einen bestimmten Bereich zu leiten. «Wenn man weiss, warum man eine Geste ausführt, erhält diese wesentlich mehr Bedeutung. Eine Geste ist Medium einer Information, Träger von Bewusstsein, meines Bewusstseins, um mich zur tiefen Natur meines Selbst zu führen.» Sie geht auf einige der einfacheren Mudras ein, wie zum Beispiel Anjali-Mudra (Hände im Gruss Namaste vereint) oder Chin-Mudra, eine sehr symbolische Geste: eine Fingerhaltung, bei der der Daumen das Grosse Selbst darstellt, während der Zeigefinger das Ego repräsentiert. Dass der Daumen den Zeige-

finger berührt, bedeutet hier, dass das Ego sich dem Selbst zuwendet. Die drei anderen Finger zeigen in die Höhe und symbolisieren die drei Gunas.

Siddhartha Krishna, bekannter Referent, Übersetzer, Autor von Büchern und Artikeln, Lehrer für Sanskrit und indische Philosophie, Spezialist für Advaita Vedanta aus Indien. Er wuchs in einem Ashram in Rishikesh als Sohn zweier Yogis, eines indischen Vaters und einer Schweizer Mutter, auf. Von klein auf übte er Yoga und studierte die heiligen Texte und lernte schon als Vierjähriger aus der Bhagavad Gita.

Laut Siddhartha Krishna «ist kein falsches Meditieren möglich, denn sobald man meditiert, ist es richtig». Die Yoga-Praxis stützt sich natürlich auf die drei Praktiken Asana, Pranayama und Meditation. Sobald man sich jedoch auf den inneren Weg des Yoga einlässt, sollte sich die Praxis nicht mehr auf diejenige beschränken, die auf der Yogamatte stattfindet, sondern sich auf alle Lebensbereiche ausdehnen. Das ist ein Schlüsselkonzept im Vortrag des Yogis aus Rishikesh. Ausserdem spricht Siddhartha Krishna über den Begriff «sama», von dem im Englischen das Wort «same» (gleich) abstammt. Er bedeutet «sameness», also Gleichheit oder Gleichmut. Gleichmütig bleiben ist das eigentliche Wesen des Yoga. Siddhartha Krishna verwendet das Bild der Sonne, die immer sich selbst gleich und gleich zu den anderen ist, im dem Sinne, dass sie unterschiedslos und auf dieselbe Weise für alle Menschen und alles Lebendige scheint. Gleich bleiben, beständig, trotz allen Schwierigkeiten und gegenüber allen Wesen. Die anderen auf dieselbe Weise lieben, ohne Unterschiede zu machen. Allen Menschen dieselbe Liebe geben, denn alle tragen dasselbe Licht in sich. Wir sollten eine friedliche Freude anstreben – Freude und Frieden sind zwei Seiten derselben Medaille.

David Gordon White, der vierte Referent schliesslich, ist Hochschullehrer für Religionsgeschichte und Autor richtungs-

weisender Werke wie sein jüngstes Buch: «Daemons Are Forever – Contacts and Exchanges in the Eurasian Pandemonium». Sein Vortrag beschäftigt sich mit den drei Yoga des Netra Tantra, eines Texts aus Kaschmir aus dem Jahr 825 n. Chr. **Höchstes Yoga** (Dakini bei den Buddhisten): Bei der Vernichtung der Opfer durch die Yoginis geht es nicht um Tötung, sondern es handelt sich um ein Mittel zur Befreiung durch die Gleichsetzung mit Shiva. Der Yogi wird durch die Inbesitznahme des Opfers zu Shiva. **Subtiles Yoga**: Hier geht es um die Einverleibung der Seele des Opfers. Der «Räuber» tritt auf der feinstofflichen Ebene in den Körper seines Opfers ein. Die Idee war, die Seele des anderen durch die eigene zu verschlingen, bevor sie zurück in seinen Körper gebracht wird. **Grobes Yoga** (schwarze Magie, Hexerei usw.): Im mittelalterlichen Indien stellte man sich die Yoginis anders vor als heute. Die männlichen Wesen dienten den Yoginis (Dakinis) als Nahrung. Wird ein Yogi von einer Yogini verschlungen, wird er wie ein Meister beziehungsweise wie Shiva, ein Gott, wiedergeboren.

Die Aufzeichnungen aller Vorträge werden in Kürze, versehen mit englischen beziehungsweise französischen Untertiteln, auf der Website der EYU verfügbar sein: www.europeanyoga.org/euyws.

Online-Generalversammlung der Europäischen Yoga-Union

Die traditionelle Generalversammlung des Verbands fand online statt. Zusätzlich zu den Aktivitäten der verschiedenen EYU-Arbeitsgruppen konzentriert sich die Organisation auf mehrere Projekte, darunter die spirituellen Aspekte des Yoga oder internationale Kontakte. Für Ersteres ist es wichtig, eine Umfrage durchzuführen, um zu sehen, was die verschiedenen Verbände in dieser Hinsicht bereits getan haben und wie sie sich in Bezug auf Spiritualität positionieren. Die Definition des Begriffs «spirituell» ist heikel, denn jede und jeder versteht ihn etwas anders.

Isabelle Daulte
Vorstandsmitglied

50-Jahre-Jubiläum der Europäischen Yoga-Union mit verschiedenen Workshops, von September bis Dezember 2021

Zum 50-Jahre-Jubiläum der Europäischen Yoga-Union finden von September bis Dezember jeden Dienstag bis Samstag ab 10 Uhr Online-Workshops mit verschiedenen Referenten und Yogalehrenden aus den Mitgliederverbänden statt. Isabelle Daulte, Vorstandsmitglied von Yoga Schweiz,

wird am 7. Dezember 2021 zum Thema «Die Weisheit Japans und die Weisheit des Yoga» referieren.

Informationen und Anmeldungen:

www.europeanyoga.org/euyws/fr/evenements/50ansuey

Humor und Yoga

Die heilsame Wirkung des Lachens

«Wann immer du die Gelegenheit hast, lache. Lache mit deinem ganzen Gesicht, mit deinem ganzen Herzen und deiner ganzen Seele, mit dem ganzen Atem deines Lebens.»

Anandamayi Ma

Lachen ist gesund

Lachen ist der Ausdruck einer spontanen Freiheit, die glücklich macht. Ein herzhaftes Lachen entsteht aus einer gewissen Distanz zum Ernst des Lebens, zu den Schwierigkeiten, mit denen wir konfrontiert werden. So hat jede Herausforderung auch eine komische Seite, über die wir im besten Fall schmunzeln oder lachen können. Gelingt diese humorvolle Reaktion, verlieren die Probleme an Schrecken, und die angespannte Situation kann sich durch ein herzhaftes Lachen auflösen.

Humor und Yoga

Humor ist ein Potenzial, das in jedem Menschen schlummert und nur darauf wartet, erweckt zu werden. Wenn Humor unser Wegbegleiter im Alltag ist, sind wir freier und leichter. Der spontane Humor ist eine spirituelle Qualität, die wir durch den Yogaweg erlangen können. Humor, der von Herzen kommt, schafft menschliche Verbindungen, löst innere Spannungsfelder und verbreitet Freude.

Margareta Bornet

Margareta Bornet ist Yogalehrerin und Komikerin. Seit ihrer Kindheit hatte sie den Wunsch, die Menschen zum Lachen zu bringen. Clowns und Komödianten, welche die Menschen erheitern und so für einen Moment den Alltag vergessen lassen,



haben sie immer fasziniert. In London und Brüssel machte sie die Ausbildung zur Komikerin und erlernte Pantomime, Schauspielkunst, Tanz und Artistik.

Zurzeit ist sie mit ihrem vierten Soloprogramm, «Bornet to be alive», schweizweit unterwegs. Während der Show verkleidet sie sich in rasantem Tempo und haucht verschiedenen Figuren, die unmittelbar aus dem Leben gegriffen sind, durch ihren feinen Humor Leben ein. Coiffeuse Sandra aus Oerlikon zum Beispiel verrenkt sich nach der verrückten Zeit des Händewaschens und Homeschooling mit Power-Hotpants-Yoga zur eigenen Mitte.

Ihr Interesse an Spiritualität und Yoga, ihre zweite Passion, konnte Margareta Bornet durch die Begegnung mit einem indischen Yogi stillen. Den klassischen Hatha-Yoga hat sie bei Yogi Paramapadma Dhiranandaji und Jean-Pierre Wicht erlernt und danach ihr Diplom zur diplomierten Yogalehrerin YCH erworben. Ihre Yogatherapie-Ausbildung hat sie in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya gemacht. Im Toggenburg unterrichtet sie mit viel Freude in ihrem eigenen Yogastudio. Dabei lässt sie ihre Erfahrungen als Bühnenkünstlerin auf eine überaus heitere Art in ihre Kurse einfließen.

Ein Porträt mit vertieften Informationen zum Leben von Margareta Bornet findet sich im redaktionellen Teil dieser Ausgabe.

Naomi King, Vorstandsmitglied

Frühlingsworkshop «Humor und Yoga» mit Margareta Bornet

im Anschluss an die Generalversammlung

In einem halbstündigen Interview stellt Naomi King Margareta Bornet Fragen rund ums Thema Humor und Yoga. Dabei erzählt die Komikerin und Yogalehrerin aus ihrem Erfahrungsschatz und erklärt, welche Parallelen Yoga und Humor haben. Das herzhaftes Lachen des Dalai Lama und seine Aussage «Mein liebstes Hobby? Lachen!» lässt erkennen, wie heilend Lachen und Yoga auf den Menschen wirken.

Im zweiten halbstündigen Teil entführt uns Margareta Bornet mit Lachübungen aus dem Bereich Theater und Lachyoga auf eine fröhliche Reise. Ein herzhaftes Lachen stärkt Körper und Geist und lässt uns glücklich und frei sein. Patch Adams, der Vater des therapeutischen Humors, ist überzeugt: «Humor ist ein Mittel gegen alle Krankheiten. Ich glaube, dass Spass ebenso wichtig ist wie Liebe.»

Die einstündige Yogapraxis mit Margareta Bornet schliesslich stärkt unser Bauchgefühl und führt uns unmittelbar in das innere Gleichgewicht. Die Übungspraxis



führt von der Kopflastigkeit weg zum eigenen Bauchgefühl. Denn je intensiver wir das Bauchgefühl trainieren, umso heiterer und herzhafter können wir lachen. Humor und Yoga sind heilsam, denn Lachen ist die beste Medizin und das älteste Heilmittel der Welt.

Kommen Sie mit auf eine erfrischende Reise und geniessen Sie das herzhaftes gemeinsame Lachen!

Samstag, 19. März 2022, 14.00–16.00 Uhr
Aula Stiftung PROGR, Waisenhausplatz 30, 3011 Bern
Informationen und Anmeldung:
www.yoga.ch/events/generalversammlung-2022

Frühlingsworkshop «Yoga und Mantra» mit Giorgio Cammarata

in französischer Sprache, im Anschluss an die Generalversammlung

Giorgio Cammarata, Mitglied der Fédération Inter-enseignements de Hatha-Yoga (FIDHY) und der Europäischen Yoga-Union, wird am 19. März 2022 einen Workshop in französischer Sprache zum Thema «Yoga und Mantra» geben. Seine Praxis ist durch den Yoga der Energie nach Arnaud Desjardins und Roger Clerc geprägt. Dazu wird er uns in diesem Workshop das «Andreaskreuz», eine einleitende Übung des Yoga der Energie, erleben lassen. Weiter wird er



uns mit Mantras wie «Ganesha», «Gayatri», «Asatoma Sadgamaya», «Shiva Shambo» oder «Hari Om» verzaubern.

Detaillierte Informationen und Anmeldung: www.yoga.ch/events/generalversammlung-2022

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

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.

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.

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.

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.

Zertifikatskurs

11.–13.3.; 22.–24.4.; 17.–19.6.; 9.–11.9.; 26.–30.10.2022 (Seminarwoche): **Yoga-Vertiefungsmodule 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 Yogaerfahrene. 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.

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

Seminare der anerkannten Ausbildungsinstitutionen



November 2021

19.11.2021: **Yoga intensiv Basel**

Geniesse eine zweistündige Yogapraxis zum Thema «Yoga und das Nervensystem» vor Ort oder via Zoom mit Andrea Ledergerber. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

20.11.2021: **Orientierungstag zur Ausbildung Yogalehrer/-in YCH/EYU in Basel**

Information über Ausbildungskonzept und Inhalte. Mit Praxis und Gelegenheit für persönliches Gespräch. Obligatorisch für Ausbildungsbeginn bei Lotos Yoga. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

20.11.2021: **Tantra und die Hatha-Yoga-Pradipika: Philosophie und Praxis**

Der Hatha-Yoga entstand auf der Grundlage der Sichtweisen des Tantra. Ein Übungsweg, der die Asanapraxis stets unter Aspekten der Energie im feinstofflichen Körper betrachtet. Praktisch aufgebautes Ausbildungsseminar, offen für Interessierte mit Yogaerfahrung. Tapas Yoga, Yaira Yonne, Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

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 in der Erfahrungsmedizin therapeutisch tätig zu werden. Grundlagen für professionelle Kommunikation mit medizinischen Fachkräften, Wissen um die Grenzen eigener Tätigkeit. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

26.11.2021: **Klangsam-Yoga-Abend**

Die Innenresonanz der Stimme in Verbindung mit Bewegung unterstützt das Lösen körperlicher, emotionaler und geistiger Spannungen, stärkt Nerven-, Hormon- und Immunsysteme, nährt das Herz als unser energetisches Zentrum. Coming hOMe. Tapas Yoga, Yaira Yonne, dipl. Yogalehrerin YCH Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

27.11.2021: **Philosophie-Vertiefungskurs zum Thema Vairagya – Gelassenheit**

Mit Martin Merz, dipl. Yogalehrer YCH. Auseinandersetzung mit dem Konzept von Vairagya (Patanjali) und Erkunden der Ursprünge des Wortes Gelassenheit in der deutschen Mystik. Lektüre und Üben. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

Dezember 2021

4.12.2021: **Orientierungstag zur Ausbildung Yogalehrer/-in YCH/EYU in Zürich**

Information über Ausbildungskonzept und Inhalte. Mit Praxis und Gelegenheit für persönliches Gespräch. Obligatorisch für Ausbildungsbeginn bei Lotos Yoga. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

10.12.2021: **Yoga intensiv in Basel**

Geniesse eine zweistündige Yogapraxis zum Thema «Hatha Yoga und Trataka» vor Ort oder via Zoom mit Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH, Referentin der Lotos-Ausbildungsschule. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

11.12.2021: **Schnuppertag zur Ausbildung Yogateacher YCH/EUY**
Teilnahme an Ausbildungstag der Basisstufe: Yogapraxis, Asana-vertiefung, angewandte Anatomie/Pathologie, Integration didaktischer und yogaphilosophischer Aspekte. Raum für Gespräche mit Studierenden und Dozierenden. Tapas Yoga, Yaira Yonne, Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

Januar 2022

15.1.2022: Einführung Clean Language – körperfreundliche Sprache

Entdecken, wie wir Klienten auf Schlüsselwörter und Bilder fokussieren können, wie die Klarheit von Clean Language hilft, effektiver mit Symptomen, persönlichen Themen und Beschwerden umzugehen. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

15./16.1.2022: Wochenendseminar mit Patrick Tomatis zum Thema «Sich vom Atem einladen lassen»

Der Schüler von Nil Hahoutoff ist seit Jahren in der Ausbildung Yogalehrender tätig. Seine Seminare zeichnen sich durch Detailgenauigkeit, Flexibilität und tiefe philosophisch-spirituelle Durchdringung aus. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

Februar 2022

5.2.2022: **Schnuppertag zur Ausbildung Yogateacher YCH/EUY**
Teilnahme an Ausbildungstag der Basisstufe: Yogapraxis, Asana-vertiefung, angewandte Anatomie/Pathologie, Integration didaktischer und yogaphilosophischer Aspekte. Raum für Gespräche mit Studierenden und Dozierenden. Tapas Yoga, Yaira Yonne, Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

5.2.2022: Ayurvedische Küche und Yoga

Mit Mark Oliver Bank. Kochkurs mit vielen alltagstauglichen Tipps. Auf der Grundlage und mit dem Wissen um die drei Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha konkret mehr Bewusstheit und Harmonie ins Leben bringen. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

18.2.2022: Viniyoga kennenlernen – methodennah

Mit Susan Kieser. Naher Einblick in Theorie und Praxis des Viniyoga. Vertraut werden mit einfachen Asanas und viel über unser Verständnis des Unterrichts und unser Institut erfahren. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

18.2.2021: Viniyoga und das IKT kennenlernen

Zwei Stunden Infos rund um Yoga und alles über unsere anerkannte Yoga-Ausbildung sowie die Grundprinzipien des therapeutischen Verständnisses als Yogatherapeutin. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.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.

November 2021

21.–23.11.2021: Einführung in die Meditation, Retreat

Mit Gerda Imhof. Was ist unter Meditation und Spiritualität zu verstehen? Wie verbinden sich östliche und westliche Wege? Exerzieren und Kontemplation – Zen und Yoga? Das Seminar will zu bewährten, spirituellen Meditationswegen hinführen. Lassalle-Haus, Tel. 041 41 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org.

26.–28.11.2021; 21.–23.1.; 18.–20.3.; 13.–15.5.; 19.–21.8.2022:

Aus-/Weiterbildung in Zürich – Modul 3: Yoga-Nidra

Das originale Yoga-Nidra des Satyananda-Yoga-Systems, eine fundierte, wissenschaftlich bestätigte Tiefenentspannungstechnik, ist eine der wirksamsten Methoden zur Stressbewältigung und um psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen. Fünf aufeinander aufbauende Wochenend-Seminare. Samatvam Yogaschule Zürich, Ewa Heusser, mit Urs Keller, Tel. 079 694 98 12, info@samatvam.ch, www.samatvam.ch.

Dezember 2021

3.–5.12.2021; 14.–16.1.; 11.–13.3.2022: **Integraler Yoga-Sadhana-Kurs 1**

Dieser Grundkurs ermöglicht dir einen sanften Einstieg in deine persönliche Yoga-Übungspraxis. Sorgfältige Einführung in verschiedene einfach Yoga- und Meditationstechniken, darauf abgestimmt kurze, systematisch aufbauende Yogaprogramme zum Üben. Samatvam Yogaschule Zürich, Ewa Heusser, mit Urs Keller, Tel. 079 694 98 12, info@samatvam.ch, www.samatvam.ch.

4.12.2021: **Thementag Yoga und Meditation**

Am ersten Samstag im Monat finden vertiefende Morgen- und Nachmittagskurse statt. Mit Heidi Gerber, seit 26 Jahren hauptberuflich tätig als Yoga- und Meditationslehrende. Yogaschule eka Biel, yogaschule@ekadaseine.ch, www.ekadaseine.ch.

4./5.12.2021: Modul Sanskrit in zwei Teilen, 2. Teil: **Mantras studieren und verstehen**

Mit dem Wissen aus dem 1. Teil des Moduls Sanskrit Mantras studieren und verstehen. Verschiedene Formen der Rezitation aus der «Bhagavad Gita» und Patanjalis «Yogasutra». Die Namen der wichtigsten Asanas schreiben und richtig aussprechen. Mantras singen, darüber meditieren, dazwischen Asanas. Saptayoga International, Ruth Waefler Bhattacharya, Tel. 031 351 53 55, yoga.schuleruthwaefler@yahoo.de, www.saptayoga.com.

5.12.2021: **Zenstille-Sonntag in Zürich**

Achtsamkeit, Yoga und Zen-Meditation. Zenstille 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.

7.–10.12.2021: **Retreat Sanftes Yoga 65 plus – Yoga für Seniorinnen**

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. Dabei stehen uns Hilfsmittel zur Verfügung, sodass wir die Übungen an die individuellen körperlichen Voraussetzungen von allen anpassen können. Lassalle-Haus, Tel. 041 41 757 14 14, info@lassallehaus.org, www.lassallehaus.org.

11.12.2021: **Yoga – Recht und Business**

Welche Rechte und Pflichten haben Yogalehrende im Rahmen ihrer Lehrtätigkeit zu beachten? Der halbtägige Kurs erläutert vertrags-, haftpflicht-, sozialversicherungsrechtliche sowie unternehmerische Fragen und gibt praktische Antworten. Yogaraum Olten, Catherine Müller, lic. iur. Rechtsanwältin, Tel. 079 239 96 69, info@yogaraum-olten.ch, www.yogaraum-olten.ch.

11.–18.12.2021: **Sahara-Yoga-Retreat – Marrakesch 2021**

Yoga und Meditation in einem der abgelegensten Wüstengebiete praktizieren. Lerne das Leben der letzten Nomaden kennen, erfahre, wie sie diesen Lebensstil praktizieren. Von Marrakesch durch das Antiatlasgebirge, anschliessend mehrtägiges Kamel-Trekking. Kehre voller positiver Energie zurück. Rafael Serrano Yoga – Holistic Yoga School Basel, Tel. 076 337 86 94, info@rafael-serranoyoga.com, www.rafaelserranoyoga.com.

19.12.2021: **Yoga im Wandel der Jahreszeiten**

Yoga im Wandel der Jahreszeiten: Yoga-Special zur Wintersonnenwende. Yoga Tössfeld, Nadine Vetterli und Sabine Holtze, Tel. 076 449 55 30 und 078 860 07 11, info@yogatoessfeld.ch, www.yogatoessfeld.ch.

26.12.2021–2.1.2022: **Neujahrs-Yoga- und Meditations-Retreat 2021/2022**

Abseits von Stress und der Hektik des Alltags Kraft tanken und sich nachhaltig erholen. Neben Hatha-Yoga, Yoga-Nidra und Meditation ist die SWAN-Methode ein zentraler Aspekt des Retreats. Sie ermöglicht mit ihren kontemplativen Übungen tiefe Erkenntnisse zu Themen wie Zielfindung, Ressourcen-Orientierung und Selbstakzeptanz. Samatvam Yogaschule Zürich, Ewa Heusser, mit Urs Keller, Tel. 079 694 98 12, info@samatvam.ch, www.samatvam.ch.

Februar 2022

11.–13.2.2022: **Yin-Yoga und Klangschalen-Massage**

Im Yin-Yoga werden vorwiegend Asanas im Sitzen und im Liegen praktiziert. Die Wirkung der entspannenden und regenerierenden Haltungen wird mithilfe von Klangschalen, die während der Praxis auf den Körper aufgelegt werden, weiter intensiviert – die Achtsamkeit sammelt sich im Hier und Jetzt. Gerda Imhof, mit Samuel Staffelbach, www.gerdaimhof.ch.

18.–21.2.2022: **Herzkraft – Yoga-Ferien im Wallis**

Bewusste Auszeit für dich. Ferien-Zeit, Aus-Zeit, warum nicht auch gleich Yoga-Zeit? Wir freuen uns, dich an einen wunderschönen neuen Ort für unsere Herzkraftrunde mitzunehmen. Unser Gastgeber, das Bio-Hotel Balance im wunderschönen Les Granges auf über 1000 Meter über Meer, freut sich auf uns. Romana Schertenleib und Petra Conrad, www.ziitlosdeinraum.ch und www.zwischenraum-luzern.ch.