

Editorial

Lichtvolle und feurige Sonnenenergie

Liebe Leserin, lieber Leser

Feuer und Leidenschaft sind wunderbare Powermacher, um Visionen und Ziele im Leben umzusetzen und zu erreichen. Eindrucksvoll zelebriert die lichtvolle und feurige Sonnenenergie der Sommerzeit diese innewohnende Kraft.

Die feurige Dynamik und Kraft der Sonne prägt die intensive Lebensenergie des Sommers und führt eine reiche Palette an Früchten zur vollendeten Reife. In den Sommermonaten sind die Kraft, Hitze und Dynamik des Feuers unmittelbar erfahrbar. Eine wundervolle und lehrreiche Zeit, um die Grundaspekte der Sonnenenergie achtsam wahrzunehmen. Denn im Sommer an lichtvollen Tagen hat die strahlende Kraft der Sonne eine intensive Anziehungskraft. Die Menschen strömen dem hellen Licht entgegen, um die wärmende Energie genüsslich zu tanken und sich aufzuladen. So leben sie scheinbar unbewusst von der feurigen Kraft der Sonne, die das gesamte Universum durchflutet.

Ausserdem entfaltet das Licht und Feuer der Sonne das naturgegebene Gesetz des Lebens, den beständigen Prozess der Evolution. Licht und Feuer wirken transformierend und fördern die Leidenschaft, für etwas innerlich zu brennen. Dieses innere Brennen an die Oberfläche zu führen und zielorientiert umzusetzen, erfordert Mut und Entschlossenheit. Um die reinen Qualitäten der Sonne, Licht und Feuer, zu verwirklichen, können die Grundwerte von «Tapas» unterstützend und



hilfreich wirken. «Tapas» als Aspekt der fünf Verhaltensregeln des Yoga-Sutras nach Patanjali beinhaltet Ausdauer und Selbstdisziplin. Die eigenen Bemühungen und die Selbstdisziplin werden genutzt, um ein Projekt anzugehen

und zielorientiert anzustreben. Das Erzeugen der feurigen Schwungkraft verleiht dabei ein ungeahntes Potenzial, Widerständen zu trotzen und Lösungen umzusetzen. Stetes Bemühen und ein brennendes Verlangen setzen die inneren Kräfte und Energien gleich der Sonnenenergie frei, um das Ziel erfolgreich zu erreichen.

An einem glühend heissen Sommertag geniesse ich den angenehmen Schatten eines kühlenden Kastanienhains in einem kleinen Weiler der Haute Ardèche. Die dicht mit Blättern gefüllten Äste ragen weit hinaus, berühren sich gegenseitig und bilden ein zusammenhängendes Blätterdach, das vor der sengenden Hitze schützt. Langsam geht am Horizont die Sonne unter, dabei färbt sich der Abendhimmel in den schönsten feurigen Rottönen. Diese sichtbare Leidenschaft des Feuers entzündet das innere Feuer und Brennen, die gebotene Chance gemeinsam zu nutzen, Bewegung in den Berufsverband von Yoga Schweiz zu führen und Erneuerungen und Visionen anzustreben und umzusetzen.

Lassen wir gemeinsam zu, dass sich die lichtvolle und powervolle Kraft der feurigen Sonne verwirklicht: Wir sind zusammen unterwegs, wir bewegen uns gemeinsam.

Naomi King
Vorstand

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: Mo, Di und Do 8.30–12.00 Uhr; Mi und Fr 13.30–16.30 Uhr

Redaktion: Naomi King, Aarberggasse 21, 3011 Bern, Tel. 031 311 07 17, naomi.king@yoga.ch

Lektorat und Korrektorat: Andrea Leuthold

Fotos: Seite 56: Naomi King; Seite 58: Monument Valley, Arizona – pexels.com

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

Redaktionsschluss für Agendaeinträge der nächsten Ausgabe: 25. Oktober 2023

Wichtige Daten 2023/2024

Race for Life, Bundesplatz Bern

Benefiz-Velomarathon 2023 zur Unterstützung Krebsbetroffener und zur Förderung der Krebsforschung mit **eigenem Yogaprogramm für alle**. Naomi King, Vorstandsmitglied von Yoga Schweiz, ist zusammen mit der Projektleiterin Rahel Bigler, Aktivmitglied, am Stand vor Ort. Informationen und Anmeldung: www.raceforlife.ch

10. September 2023

56. Generalversammlung

16. März 2024

Nicht vergessen! Datenschutzbestimmungen

Wegen der neuen schweizerischen Datenschutzbestimmungen benötigen wir von den Aktivmitgliedern eine Einwilligungserklärung. So können wir auch zukünftig Dienstleistungen gegenüber den Aktivmitgliedern erbringen und den Datenaustausch mit unseren Kooperationspartnern (Krankenkassen, Registrierstellen) im Interesse der Aktivmitglieder abwickeln. Wir bitten Sie daher, die Einwilligung von der Website www.yoga.ch/home/datenschutzerklaerung herunterzuladen, auszufüllen, zu unterschreiben und uns per Post oder per E-Mail (info@yoga.ch) zurückzusenden.

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
Martin Merz und Carla Felber, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch
www.lotosyoga.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

Bern/Luzern/Rapperswil

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

St. Gallen

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

Bern

Tapasyoga Ausbildungsschule
Yaira Yonne-Konishi
Waldhöheweg 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 Verband – wir bewegen uns gemeinsam

Personelle Wechsel

Seit Ende letzten Jahres war das Personalwesen der Geschäftsstelle in Bewegung, und nach vielen Jahren der Beständigkeit gab es in den letzten Monaten einige Wechsel. Anfang November 2022 übernahm Céline Berger die Arbeiten der langjährigen Sachbearbeiterin Brigitte Merz. Doch nach kurzer Zeit hat Céline Berger das Yoga-Schweiz-Team wieder verlassen, um sich einer neuen Herausforderung zu widmen. Seit Anfang März 2023 arbeitet Ramona Jenni – zuerst stundenweise und ab dem 15. Juni 2023, nach ihrem wohlverdienten Familienurlaub – mit einem Pensum von 40 Prozent als Sachbearbeiterin und Assistentin in unserem Team mit. An dieser Stelle heissen wir sie herzlich willkommen an der Aarberggasse in Bern und freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ein neuer Wind durchströmt unsere Büroräumlichkeiten und belebt die Situation des Yoga-Schweiz-Teams. Denn seit dem 1. Juni 2023 ist unsere langjährige Geschäftsführerin Susanne Baltensperger dank ihren vielen Überstunden und Ferientagen vorzeitig von der Arbeit freigestellt, bevor auch sie neue Wege geht (siehe Editorial «Yoga! Das Magazin» Nr. 2/2023, Seite 56). Wir danken ihr an dieser Stelle ganz herzlich für ihre wertvolle Arbeit während 21 Jahren. Für eine zeitlich nicht definierte Übergangszeit hat Naomi King seit

ihrem Weggang die Geschäftsleitung ad interim übernommen. Für tatkräftige Unterstützung in den Bereichen der Romandie sorgt Isabelle Daulte.

In diesen neuen Zeiten liegt im Miteinander und im gemeinsamen Bewegen ein wichtiger Aspekt. Dabei unterstützen uns die Werte von Surya; die Helligkeit der Sonne erleuchtet jede Dunkelheit und lässt die Räume in einem neuen Licht erscheinen. Das Licht der Sonne bringt Klarheit und Reinheit und lässt neue Chancen und Aspekte deutlicher sichtbar werden.

Sonnenlicht

Surya symbolisiert in den Veden, den ältesten Schriften des Hinduismus, die Personifizierung der Sonne. Surya verkörpert auch die Wärme und das Licht der Mittags- und der Abendsonne. Das Licht der Sonne wird in der Praxis des Mantras erfahrbar und sichtbar gemacht.

om – namo – bhagavate – shri – suryaya – adityaya – akshitejase – aho – vahini – vahini – svaha

Neue Telefonzeiten der Geschäftsstelle

Montag, Dienstag und Donnerstag 8.30–12.00 Uhr
Mittwoch und Freitag 13.30–16.30 Uhr

Verband Yoga Schweiz Suisse Svizzera



Als Aktivmitglied von Yoga Schweiz die vielen Vorteile nutzen

Als Aktivmitglied können Sie eine breite Palette von Dienstleistungen nutzen. Mit dem Eintrag im «Professional Register» beispielsweise und indem Sie das Qualitätslabel brauchen, können Sie auf Ihre fundierte Ausbildung hinweisen. Weiter können Sie auf der Verbandswebsite und in der Zeitschrift Ihre Yogakurse publizieren und dank unseren Partnerschaften verschiedene Vorteile in den Bereichen Versicherungen, Beratungen und Krankenkassen nutzen. Zudem vertritt Yoga Schweiz Ihre Interessen in nationalen und internationalen Organisationen des Gesundheits- und Bildungsbereichs und führt regelmässig Gespräche mit diesen Institutionen.

Professional Register

Aktivmitglieder sind im «Professional Register» eingetragen und nutzen das Label «Yoga Teacher YCH» und/oder «Yoga Therapist YCH», um sich damit klar zu positionieren und auf ihre Unterrichtsqualität hinzuweisen.



www.yoga.ch / [Professional Register](#)

Yogakurse

Aktivmitglieder können auf der Verbandswebsite kostenlos auf ihre Yogakurse aufmerksam machen. Dazu nutzen sie ihr persönliches Profil im Mitgliederbereich.

www.yoga.ch / [Yogakurs](#) / [Yogakurse in der Nähe](#)

Veranstaltungskalender/Seminare

Aktivmitglieder können auf der Verbandswebsite und im Verbandsteil der Zeitschrift «YOGA! Das Magazin» kostenlos auf ihre Seminare und Workshops aufmerksam machen.

www.yoga.ch / [Kalender](#) / [Veranstaltungen](#)

Swica

Alle Aktivmitglieder werden auf der Website der Swica im Kursleiter/-innenverzeichnis aufgeführt. Kunden/-innen von Swica finden so den Yogakurs einer/eines qualifizierten Yogalehrenden.

www.swica.ch / [Gesundheitsförderung](#)

Asca

Aktivmitglieder können sich bei der Asca registrieren und erhalten jährlich einen Rabatt von 105 Franken auf den Jahresbeitrag der Asca.

www.asca.ch

EMfit

Aktivmitglieder können das Qualitätslabel nutzen und sich als Kursleiter/-in ausweisen. Das Label und die Methode Yoga werden aktuell von der Krankenkasse Helsana anerkannt.

www.emfit.ch

Zeitschrift

Aktivmitglieder erhalten viermal jährlich die Zeitschrift «YOGA! Das Magazin» mit aktuellen Themen rund um Yoga und einem integrierten Verbandsteil.

www.yoga.ch / [Yoga](#) / [Yogazeitschrift](#)

Pinnwand-Inserate

Aktivmitglieder erhalten eine Ermässigung von 90 Franken auf Pinnwand-Inserate in der Zeitschrift «YOGA! Das Magazin».

www.yogadasmagazin.ch

Newsletter, Mailing

Aktivmitglieder erhalten viermal jährlich den Newsletter mit Neuigkeiten zu Veranstaltungen, einem Rezept für ein leckeres Gericht sowie Informationen zu gesundheits- und berufspolitischen Themen. Punktuell informieren wir mit Mailings über «Topaktuelles rund um Yoga».

Weiterbildung

Aktivmitglieder profitieren von einem vielfältigen Weiterbildungsangebot.

www.yoga.ch / [Aus- und Weiterbildung](#) / [Weiterbildung](#)

Rechts- und Kommunikationsberatung

Aktivmitglieder profitieren von einer kostenlosen Erstberatung.

www.yoga.ch / [Mitglieder](#) / [Beratungsvorteile](#)
www.yogaraum-olten.ch

Berufshaftpflichtversicherungen

Aktivmitgliedern empfehlen wir den Abschluss einer Berufshaftpflichtversicherung. Je nach Tätigkeit stehen drei Varianten zur Auswahl. Dabei kann von einer Ermässigung von über 100 Franken jährlich im Vergleich zur Einzelversicherung profitiert werden.

www.yoga.ch / [Mitglieder](#) / [Partnervorteile](#)

Berufliche Vorsorge

Aktivmitgliedern empfehlen wir den Anschluss an eine Pensionskasse, da die zweite Säule in der Schweiz ein wichtiger Pfeiler der Vorsorge ist.

www.medi-benefit.ch

info@solution-benefit.ch

Taggeldversicherung

Um die Folgen eines Verdienstausfalls durch Krankheit oder Unfall abzufedern, empfehlen wir den Abschluss einer Taggeldversicherung. Der Rahmenvertrag für Heilpraktiker/-innen von Medi-Benefit gewährt Ihnen günstige Prämien. Das maximale Eintrittsalter für die Taggeldversicherung beträgt 55 Jahre.

www.medi-benefit.ch

info@solution-benefit.ch

Kurs-/Seminar-Annullationsversicherung

Aktivmitglieder können das Risiko einer kurzfristigen Absage mit einer Kurs-Annullationsversicherung abdecken.

www.medi-benefit.ch

info@solution-benefit.ch

Stiftung ASCA – anerkannte Therapeuten/-innen

Rabatt für Aktivmitglieder von Yoga Schweiz

Dank der Partnerschaft mit der Stiftung ASCA erhalten Aktivmitglieder von Yoga Schweiz einen Rabatt von 105 Franken auf der Jahresrechnung der ASCA.

Falls Sie weitere Informationen zu einer möglichen Anerkennung durch die ASCA wünschen, empfehlen wir Ihnen, die

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

Website der Stiftung www.asca.ch zu kontaktieren, auf der Sie bei Interesse Ihr Anerkennungsgesuch erstellen können. Als ASCA-anerkannte/-r Therapeut/-in profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen (Rückerstattung durch Krankenkassen, Studienreisen, Weiterbildungen, kostenloses Fakturierungsprogramm und vieles mehr).

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

Weiterbildungsseminare 2023



2./3.9.2023 (Teil 2): **Yin-Yoga und Klangschalen-Massage**

Yin-Yoga zielt darauf ab, den Energiefluss anzuregen und auszugleichen. Dies geschieht durch Asanas, die lange gehalten werden. Die Wirkung wird mithilfe von Klangschalen, die während der Praxis auf den Körper aufgelegt werden, intensiviert. Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, Samuel Staffelbach, Musiker und dipl. Klangtherapeut. Anmeldung: info@gerdaimhof.ch. Näheres: www.gerdaimhof.ch/kalender.

23.9., 29.10., 25.11.2023: **Philosophie erleben: Vertiefungskurs Bhagavadgita – alte und immer noch aktuelle yogische Lehren**

Die Bhagavadgita (2. Jh. v. bis 2. Jh. n. Chr.) mit ihren zentralen Lehren des Yoga bildet eine Grundlage für die späteren philosophischen und theologischen Traditionen und für die Reformbewegungen des Hinduismus. Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Text. Kursleitung: Angela Wagner, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Indologin (MA). Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch. Näheres: www.lotosyoga.ch.

29.9.–1.10.2023: **Yoga bei Krebs**

Yogalehrende werden traditionsübergreifend befähigt, Yoga für Krebsbetroffene kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten und sie einfühlsam zu begleiten. Zudem erhalten sie Informationen über den Stand der Forschung zum Thema «Yoga

bei Krebs». Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, Leiterin des Bereichs «Yoga bei Krebs» am Luzerner Kantonsspital (LuKs). Anmeldung: info@gerdaimhof.ch. Näheres: www.gerdaimhof.ch/kalender.

20.–22.10.2023: **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Yogalehrende lernen, worauf es bei der Planung und Durchführung von Yogaunterricht für Menschen ab 65 ankommt, und werden befähigt, sie einfühlsam zu begleiten. Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, fokussiert also nicht auf einen bestimmten Yogastil und bezieht auch Achtsamkeitstechniken mit ein. Kursleitung: Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH. Anmeldung: info@gerdaimhof.ch. Näheres: www.gerdaimhof.ch/kalender.

21.10.2023: **Hands-on-Assists – manuelle Hilfestellungen im Yogaunterricht**

Hilfreiche Hands-on-Assists sicher und achtsam in der Anwendung des Wissens aus der funktionellen Anatomie im Yogaunterricht einsetzen. Der Austausch mit anderen Yogalehrenden ermöglicht die Vertiefung des Themas. Kursleitung: Simone Zweifel, dipl. Yogalehrerin BDY und anerkannte Yogalehrerin YCH, Pädagogin mit Sportdiplom, Anmeldung: info@yogasitz.ch. Näheres: www.yogasitz.ch.

21.10.2023; 20.1.2024: **Yoga und ganzheitliche Ernährung ...**
... nach Patanjali. Wir lernen verstehen, wie durch die richtige Ernährung in der Kombination mit Yogaübungen innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit entstehen. Yogaübungspraxis und gemeinsames Zubereiten einer Mahlzeit. Kursleitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin. Anmeldung: info@luselva.com. Näheres: www.luselva.ch/news/yoga-schweiz-anerkannte-weiterbildung.

28./29.10.2023: **Yoga und Kreativität – Die bildhafte Sprache der Mandalas in Verbindung zu Yoga erfahren**

Symbolik, Bedeutung und Nutzen von Mandalas und Yantras kennenlernen und für die eigene Yoga- und Meditationspraxis nutzen. Ein eigenes Sandmandala- oder Yantrabild gestalterisch streuen. Kursleitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Künstlerin. Anmeldung: info@luselva.com. Näheres: www.luselva.ch/news/yoga-schweiz-anerkannte-weiterbildung.

Zertifikatskurse

8.9., 22.9., 6.10., 27.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12.2023:

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

Das Yoga-Sutra als Wegweiser auf dem Yogaweg. In jedem der vier Module werden Konzepte aus allen vier Kapiteln besprochen. Durch die Auseinandersetzung mit den Konzepten werden eigene und weitere mögliche Sichtweisen bewusst. Die vier Module kön-

nen einzeln gebucht werden. Kursleitung: Anita Schönholzer, dipl. Yogalehrerin YCH, Ausbilderin FA. Anmeldung: info@yoga-atelier.ch. Näheres: www.yoga-atelier.ch/workshops.

22.–24.9., 24.–26.11.2023; 19.–21.1., 1.–3.3., 26.–28.4.2024:

«Back in Motion» – Yoga für den Rücken

Hatha-Yoga bewährt sich bei Rückenbeschwerden. Im Kurs werden Yogalehrer/-innen in «Yoga für den Rücken» ausgebildet und zertifiziert, um qualitativ hochstehende Spezialkurse für Menschen mit Rückenproblemen anbieten zu können. Kursleitung: Dr. Hansjörg Straumann, dipl. Yogalehrer YCH, Chiropraktor, Humanbiologe, Körpertherapeut, Dozent für medizinische Grundlagen bei Lotos Yoga, Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH, Heilpädagogin, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode Yoga-Therapie. Anmeldung: sekretariat@lotosyoga.ch. Näheres: www.lotosyoga.ch/workshop-liste.

21.10., 9.12.2023: **Grundkurs Leiter/-in Meditation**

Wir lernen zehn definierte Stadien der Meditation kennen, setzen uns mit aufeinander aufbauenden Stufen im Meditationsprozess auseinander. Regelmässige Meditationspraxis und Austausch in der Gruppe, um das Gelernte in den Alltag zu integrieren. Kursleitung: Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH, Komplementärtherapeutinnen mit eidg. Diplom, Meditationskursleiterinnen, Erwachsenenbildnerinnen SVEB. Anmeldung: ruth.westhauser@bluewin.ch. Näheres: www.ruthwesthauser.ch.

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

Seminare der anerkannten Ausbildungsinstitutionen



8.9.2023: **Yoga intensiv Basel – live und via Zoom**

Geniesse eine zweistündige Yogapraxis zum Thema «Die Aufrichtung der Wirbelsäule» mit Martin Merz, vor Ort oder via Zoom. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

8.9., 6.10. online, 27.10., 17.11., 1.12., 15.12.2023; 12.1., 2.2., 23.2. online, 8.3., 5.4., 19.4. online, 3.5. online, 17.5., 7.6., 21.6. online, 5.7., 16.8., 30.8.2024 online; Prüfung im

Fit für die EMR-Anerkennung in schulmedizinische Grundkenntnisse

EMR- und OdA-KT-konform. Der Kurs MG2 entspricht den Vorgaben des Tronc Commun, «Medizinische Grundlagen» und ist Voraussetzung für den Eidgenössischen Berufsabschluss Komplementärtherapie. Es werden keine Vorkenntnisse in medizinischen Fragen vorausgesetzt. Ein späterer Einstieg ist möglich. IKT Zentrum Rapperswil, Eric Haberthür und Ausbildungsteam, Tel. 041 241 03 09, irene.kuettel@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

15.9.2023: **Yogavox: Wochenausklang mit Klangyoga**

Vox heisst Stimme, Laut, Ton, Klang oder Schall – und Zauber-spruch! In unserer individuellen Stimme schwingt das Echo des transzendentalen Urklangs Om. Basierend auf dem Mantra-Purusha («Körper aus Klang») wird diese Praxis seit 2007 von Yaira Yonne weiterentwickelt. Die Resonanz der eigenen Stimme – besonders in der Gruppe – macht das Schwingen des Kosmos fühlbar. In Verbindung mit Asana und bewegten Meditationen kann inneres Wachstum geschehen. Hörbares Atmen verklingt in vibrierende Stille. Coming hOMe. Tapasyoga, Yaira Yonne, Tel. 031 371 93 19, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

16.9./17.9.2023: **Wochenendseminar mit Patrick Tomatis in Basel**

Patrick Tomatis, Schüler von Nil Hahoutoff, ist seit Jahren in der Ausbildung Yogalehrender tätig. Er unterrichtet an diesem Wochenende zum Thema «Aufbau eines Kurses: ein Weg in Richtung Shunya, Leere». 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.

6./7.10.2023: **Clean Language Symposium**

«Mit dem Körper im Gespräch». Dieses Symposium schafft Raum für alle, die an Clean Language interessiert sind. Du interessierst dich für Clean Language? Du möchtest tiefer in diese faszinierende Materie eintauchen und dich in zahlreichen Übungen inspirieren lassen? Du möchtest dich mit anderen CL-Anwendern vernetzen? Dann freuen wir uns schon sehr darauf, dich persönlich kennenzulernen! Das erwartet dich: die Denkart von Clean Language; die praktische Anwendung von Clean Language; Variationen von Clean Language: Clean Touch, Co-Creation-Rooms. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, irene.kuettel@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

8.–13.10.2023: **Yoga-Herbstwoche**

Mit Barbara Meier Käppeli. Die Woche ist so aufgebaut, dass ein individuelles Lernen nach eigenen Bedürfnissen möglich ist. Es besteht ein Rahmenprogramm, das aus Meditation, Hatha-Yoga, Anatomie/Physiologie/Pathologie sowie Integration Anatomie und Yoga besteht. Yoga-Feriengäste (Aussenstehende/Interessierte) können auch nur das Yoga-Rahmenprogramm belegen und in der einmaligen Bergwelt Ferien im Herzen der Schweiz machen. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

14.10.2023: **Tapasyoga erleben**

Wenn du dich für unsere vierjährige Diplomausbildung interessierst, besuchst du vorgängig obligatorisch einen Unterrichtstag der Basisstufe. Du kannst die Atmosphäre der Tapasyoga-Ausbildungsschule «erschnuppern» und mit Studierenden und Lehrkräften ins Gespräch kommen. Tapas Yoga Schule, Yaira Yonne, Tel. 031 371 93 19, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

15.–20.10.2023: **Meditations- und Yogawoche mit Diego Hangartner ...**

... und Rosmarie Herczog. Zwei Formen von Meditation stehen im Vordergrund: den Geist mit Fokussierung zur Ruhe kommen zu lassen und zu verweilen; die analytische Meditation zu einem Thema (zum Beispiel Veränderung). Die Meditationen (10 bis 30 Minuten) werden von Diego angeleitet. Beim von Rosmarie angeleiteten Yoga werden Asanas geübt sowie Pranayama unterrichtet. Der Yogastil lehnt sich an den im Himalaja praktizierten Raja-Yoga an, den Robert Cattet in den Westen gebracht hat. Er hat zum Ziel, mit den Körper- und Atemübungen die Meditation vorzubereiten. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

21.10.2023: **Yoga der Energie: Meditation**

Ein Seminar mit der renommierten Yoga-Pionierin Anna Trökes als Gelegenheit, mit den Meditationsformen des Hatha-Yoga vertraut zu werden. Inhalte: Bewegungsabläufe des Yoga der Energie, um den Körper durchlässig zu machen; Asanas mit Energie (Prana-)Lenkungen, um die Sinne nach innen zu ziehen; Meditationen über die inneren Räume; Einführung in die Konzepte der Meditationen des Yoga der Energie (innere Räume / Chakra / Mudra). Tapasyoga, Yaira Yonne, Tel. 031 371 93 19, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

21./22.10.2023: **Weiterbildungs-Wochenende mit Christine Toueille aus Toulouse**

Eintauchen in und Anknüpfen an Erfahrungen mit dem traditionellen Yoga, wie ihn Robert Cattet gelehrt hat. Diese Yogalehre aus dem Himalaja lebt von den kunstvollen Abfolgen der Asanas sowie von der Intensität und der Konzentration der Übungen. Das Hauptthema ist Pranayama und das Visualisieren in den Asanas. Weitere Informationen auf unserer Homepage. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

27.10.2023: **Yoga intensiv Basel – live und via Zoom**

Geniesse eine zweistündige Yogapraxis zum Thema «Innere und äussere Balance» mit Carla Felber, vor Ort oder via Zoom. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

27.–29.10., 8.–10.12.2023; 26.–28.1., 22.–24.3., 20./21.4., 11./12.5., 26.5., 21.–23.6., 23.–25.8.2024; Abschlussdaten folgen (geplant

Februar 2025): **Mit Erfahrung in die Yogatherapie**

Yoga-Therapeutin OdA-KT-anerkannt in Rapperswil, Modul 3Q. Wir würdigen Ihr vorhandenes Wissen und führen Sie zum anerkannten Abschluss zur Komplementärtherapeutin Methode Yogatherapie. Nach Abschluss erhalten Sie das Branchenzertifikat KT ohne den Weg des Gleichwertigkeitsverfahrens über die OdA KT. Im Mittelpunkt steht die prozesszentrierte Einzelbegleitung – Sie wachsen in die Rolle der Komplementärtherapeutin und entwickeln Ihr eigenes Profil. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, irene.kuettel@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

14.–16.11.2023; 23./24.1., 6.3., 18.4., 15.5., 5./6.6., 27.6.2024 Gruppensupervision, 3.7., 21.8., 18./19.9., 29.–31.10., 12.12.2024 Abschluss: **Flug des Milans – Supervisionslehrgang**

Der Flug des Milans symbolisiert das Zusammenkommen zweier Menschen in der Supervision. Im Nest erwirbt er die Grundlagen, am klaren Bergsee reflektiert er, auf dem Ausguck lernt er Werkzeuge kennen, im Flug behält er den Weitblick und die Übersicht, erkundet unbekanntes Terrain, geht zielgerichtet vor. Er zeigt uns, wie wir Probleme und Lösungen mehrfach betrachten können, Gefühl und Verstand miteinander verbinden, alte Muster auflösen, verlorene Ressourcen zurückholen und Lebensenergie vervollständigen. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 041 241 03 09, irene.kuettel@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

17.11.2023: **Yoga intensiv Basel – live und via Zoom**

Geniesse eine zweistündige Yogapraxis zum Thema «Der traditionelle Yoga nach Robert Cattet» mit Kathrin Haldimann, vor Ort oder via Zoom. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

24.11.2023: **Yogavox: Wochenausklang mit Klangyoga**

Vox heisst Stimme, Laut, Ton, Klang oder Schall – und Zauberspruch! In unserer individuellen Stimme schwingt das Echo des transzendentalen Urklangs Om. Basierend auf dem Mantra-Purusha («Körper aus Klang») wird diese Praxis seit 2007 von Yaira Yonne weiterentwickelt. Die Resonanz der eigenen Stimme – besonders in der Gruppe – macht das Schwingen des Kosmos fühlbar. In Verbindung mit Asana und bewegten Meditationen kann inneres Wachstum geschehen. Hörbares Atmen verklingt in vibrierende Stille. Coming hOMe. Tapasyoga, Yaira Yonne, Tel. 031 371 93 19, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.



Seminare der diplomierten und anerkannten Yogalehrenden YCH

Dieser Teil der Agenda ist eine Gratisdienstleistung von Yoga Schweiz für seine Aktivmitglieder. Es werden Kurse veröffentlicht, die der Anbieter selbst durchführt. Für andere Kursangebote möchten wir auf den Inserateteil hinweisen. Wir danken für Ihr Verständnis.

2.9.2023: Indisch-Ayurvedischer Kochkurs

Einblick in die yogische Ernährungslehre: Wirkung der wichtigsten indischen Gewürze – und wir zaubern zusammen ein Menü. Englisch, wird übersetzt. Sapt Yoga International, Ruth Waefler Bhattacharya und Sushil Bhattacharya, Tel. 031 351 53 55, yoga.schuleruthwaefler@yahoo.de, www.saptayoga.com.

3.–6.9.2023: Kleine Yoga-Auszeit und Naturkosmetik

Genussvolle Tage im wild-romantischen Sertigtal in Davos mit Yoga, Wildkräuterspaziergang und Herstellung von Naturkosmetik. Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler und Heidi Häner, Wildkräuterexpertin, Tel. 079 704 97 73, yoga-mit-pascale@glueckswege.ch, www.glueckswege.ch.

4.–8.9.2023: Wandern und Yoga im Oberengadin

Achtsam in der Natur unterwegs sein – Stehhaltungen, Atem- und kurze Focusing-Übungen – Yoga im Freien und im Jugendstilhotel mitten in der Natur – Yoga-Nidra. Renata Hefti und Therese Schlup, Wanderleiterin ESA, Tel. 052 385 42 44, rmhefti@bluewin.ch, www.yoga-atem-kinesiologie.ch.

8.–10.9.2023: Südkraft-Yoga

In der Casa Cappuccini mitten in der Altstadt von Locarno ist die kraftvolle Ruhe der ehemaligen Nonnen noch immer spürbar. Geniesse eine individuelle Auszeit mit viel gemeinsamer Yoga-praxis. Ohne Unterkunft und Verpflegung. Corinne Aebischer, info@corinneyoga.ch, www.corinneyoga.ch.

9.9.2023: Form-frei-Bewegungsmorgen: Füsse, Knie, Beine (Teil 1)

Yoga – Spiraldynamik – fließend-spontane Körperarbeit. In den Körper eintauchen, den Atem spüren, bewegen, verweilen, loslassen, Stille geniessen, neu auf- und ausgerichtet wieder auftauchen. Dr. Claudia Guggenbühl, Tel. 044 720 21 32, info@claudia-guggenbuehl.ch, www.claudia-guggenbuehl.ch.

9./10.9.2023: Yoga in der Natur

Übe Yoga nach der Tradition des Viniyoga, einer ruhigen und atemfokussierten Yogatradition, in der einzigartigen Umgebung des Pro Natura Zentrums Aletsch. Ohne spezielle Kenntnisse. Dolores Ferrari und Elisabeth Karrer, Mitarbeiterin Pro Natura, aletsch@pronatura.ch, www.pronatura-aletsch.ch/de.

15.–17.9.2023: Yogawochenende in der Innerschweiz

Geniesse eine Auszeit mit wunderschönem Blick auf den Vierwaldstättersee. Wir haben viel Zeit, um in einer Kleingruppe Yoga zu praktizieren und die Natur zu geniessen. Für Yogaanfänger und Fortgeschrittene. Daniela Meyer Kuhn, Tel. 079 251 04 02, daniela.yoga@gmx.ch, www.daniela.yoga.

16.9.2023: Mudra für die Wirbelsäule und die drei Atemräume

Wir verbinden Mudra mit den fünf Kosha und verschiedenen Körpersystemen. Der Schwerpunkt liegt vorwiegend auf dem praktischen Üben. Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, ruth.west

hauser@bluewin.ch und yvonne.westphale@bluewin.ch, www.yoga-zollikofen.ch und www.ruthwesthauser.ch.

17.–22.9.2023: Hatha-Yoga-Intensivwoche – Weggis am See

Die Hatha-Yoga-Intensivwoche steht ganz im Zeichen des Tantrismus. «Jeder Hatha-Yogi ist zugleich ein Tantriker.» Füllen wir unsere Seele und unser Dasein mit Lebensfreude und Energie auf! Rafael Serrano, Tel. 076 337 86 94, info@rafaelserranoyoga.com, www.rafaelserranoyoga.com.

22.9.2023: Meditation: Klang und Stille

Wir liegen bequem und lauschen sowohl vielfältigen Klängen als auch der Stille. Wir tauchen ab in eine tiefe Ruhe, wo wir uns entspannen und erholen. Dr. Claudia Guggenbühl, Tel. 044 720 21 32, info@claudia-guggenbuehl.ch, www.claudia-guggenbuehl.ch.

23.9.2023: Form-frei-Bewegungsmorgen: Füsse, Knie, Beine (Teil 2)

Yoga – Spiraldynamik – fließend-spontane Körperarbeit. In den Körper eintauchen, den Atem spüren, bewegen, verweilen, loslassen, Stille geniessen, neu auf- und ausgerichtet wieder auftauchen. Dr. Claudia Guggenbühl, Tel. 044 720 21 32, info@claudia-guggenbuehl.ch, www.claudia-guggenbuehl.ch.

23.9.2023: Yoga und Satsang auf Mallorca

Yoga und Selbsterforschung: Wir üben Yoga und praktizieren das «Ganz-im-Moment-Sein». Kräftigende Yogastellungen, viel Entspannung, Satsang – innehalten. Wahrnehmen, was wir in Wirklichkeit sind. Petra Portmann und Rama, Satsanglehrer, Tel. 079 243 84 05, petra@yogatouch.ch, www.yogatouch.ch.

26.–29.9.2023: (Yin-)Yoga – Atmen – Loslassen

Mit Hilde Stöckli. Loslassen ermöglicht es, in die eigene Mitte, in die innere Ruhe zu finden. Sanfte, fließende Yogapraxis, beständige Atemarbeit. Der Kurs findet hauptsächlich im Schweigen statt. Lassalle-Haus, Tel. 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org/de.

30.9.–6.10.2023: Yoga und viel Zeit im Märchenschloss Vellaxon, FR

Innere Werte und Wege beleuchten und die sieben Chakra erforschen. Im Park des alten Schlosses innehalten, schauen, spüren, lauschen, verweilen und geniessen. Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler, Tel. 079 704 97 73, yoga-mit-pascale@glueckswege.ch, www.glueckswege.ch.

30.9.–7.10.2023: Ferienkurs auf Korfu: Yoga und Meditation mit den fünf Elementen

Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther. Jedes der fünf Sinnesorgane erfasst die besondere Qualität eines der Elemente. Wir fokussieren uns jeden Tag auf eines. Mit viel Zeit für dich, am Strand, beim Wandern, im Café. Shantam Eduard Fuchs, Tel. 061 401 34 78, info@purusha.ch, www.purusha.ch.

1.–6.10.2023: **Yoga im idyllischen Appenzell**

Thema: Integraler Yoga. Inhalt: Yoga-Asana, Pranayama und Meditation – Yogaphilosophie – buddhistische und westliche Psychologie – Aspekte des totekischen Schamanismus. Ruth Westhauser, Tel. 079 775 63 43, ruth.westhauser@bluewin.ch, www.ruthwesthauser.ch.

6.–8.10.2023: **Yoga und Achtsamkeit – Wochenend-Retreat**

Mit Gerda Imhof. Achtsame Körper- und Atemübungen aus dem Yoga sowie Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. Für alle, die sich eine kleine Auszeit wünschen. Lassalle-Haus, Tel. 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org/de.

7.10.2023: **Entschleunigen, Entspannen, Entwickeln**

Stress reduzieren (Vagusnerv), den Schlaf verbessern und den Alltag ruhiger und gelassener erleben: Workshop im Yogastudio in 8032 Zürich. Jolanda D'Ambros, Tel. 079 644 14 94, info@yoga-feeling.ch, www.yoga-feeling.ch.

8.–13.10.2023: **Dhyana – Meditations-Retreat**

Wir bestehen aus fünf Körpern, einer Verhüllung des Selbst. Während unser grobstofflicher Körper klar sichtbare Materie ist, wir es mit jeder weiteren Schicht subtiler, feiner. Eine tiefe Reise zu dir selbst. Barbara Burkhardt und Petra Conrad, Tel. 079 279 86 12, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

9.–14.10.2023: **Chakra-Retreat (Thema «Freude»)**

Schwarzwald. Praktiken aus der yogischen Meditation, der tantrischen Philosophie und der bewussten Atmung und Bewegung. Ausgangspunkt ist die uralte Erkenntnis, dass wir alle eigentlich eins sind. Andreas Ziörjen, Tel. 079 743 70 11, andreas@yoga-marga.ch, www.andreasziorjen.com.

27.10.2023: **Meditation: Klang und Stille**

Wir liegen bequem und lauschen sowohl vielfältigen Klängen als auch der Stille. Wir tauchen ab in eine tiefe Ruhe, wo wir uns entspannen und erholen. Dr. Claudia Guggenbühl, Tel. 044 720 21 32, info@claudia-guggenbuehl.ch, www.claudia-guggenbuehl.ch.

27.–29.10.2023: **Yoga für das Nervensystem**

Für Menschen, die im Alltag immer wieder an ihre Grenzen stossen, die Nerven verlieren, Anzeichen von Stress spüren (Schlaf-/Verdauungsstörungen, Gereiztheit, Erschöpfung, Lustlosigkeit). Achtsames, bewusstes Üben. Barbara Dehm, Tel. 056 536 89 01, barbara@musikundyoga.ch, www.musikundyoga.ch.

28./29.10.2023: **Vayus – Die Winde**

Mit Barbara Burkhardt. Die alten Yogaschriften beschreiben zehn Vayus, fünf innere und fünf äussere, kleinere. Facetten der universellen Lebenskraft Prana mit einem bestimmten Ort im Körper und einer spezifischen Aufgabe. Setzt ca. drei Jahre Yogaerfahrung voraus. anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

4.11.2023: **Yoga – Beckenboden**

Der Beckenboden übt verschiedene Funktionen aus. Damit er sie erfüllen kann, muss er sich an- und entspannen können. Wir schauen uns seinen Aufbau und seine Aufgaben an. In Yogaübungen lernen wir, ihn gezielt einzusetzen. Anita Schönholzer, Tel. 076 303 96 42, info@yoga-atelier.ch, www.yoga-atelier.ch.

5.11.2023: **Beckenboden im Yoga**

Wirksame Yoga-Übungssequenzen. Muskuläre Zusammenhänge, Einflüsse, Methoden. Beckenbodenschwäche vorbeugen/entgegenwirken. Unterschiede Beckenbodentraining/Mulabandha. Für vertieft Yogaübende, Yogalehrer/-innen und Therapeut/-innen. Simone Zweifel, Tel. 041 534 66 74, info@yogasitz.ch, www.yogasitz.ch.

5.–7.11.2023: **Einführung in die Meditation**

Mit Gerda Imhof. Hinführung zu bewährten, spirituellen Meditationswegen: Exerzitien und Kontemplation, Zen und Yoga. Sie erhalten eine Klärungshilfe, welcher spirituelle Weg Ihnen mehr entspricht. Lassalle-Haus, Tel. 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org/de.

7.–10.11.2023: **Retreat Sanftes Yoga 65+**

Mit Gerda Imhof. Durch sanfte Körper- und Atemübungen neue Quellen der Lebenskraft erschliessen, mit einfachen Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen Ruhe und Regeneration erfahren. Teilweise im Schweigen. Lassalle-Haus, Tel. 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org/de.

11./12.11.2023: **Pranayama – Atmen wie nie zuvor!**

Sechzehn Übungen in verschiedenen Yogastellungen zur Stärkung der Wirbelsäule, einzelner Organe und des Immunsystems. Saptayoga International, Ruth Waefler Bhattacharya und Yogacharya Sushil Bhattacharya, Tel. 031 351 53 55, yogaschuleruthwaefler@yahoo.de, www.saptayoga.com.

17.11.2023: **Meditation: Klang und Stille**

Wir liegen bequem und lauschen sowohl vielfältigen Klängen als auch der Stille. Wir tauchen ab in eine tiefe Ruhe, wo wir uns entspannen und erholen. Dr. Claudia Guggenbühl, Tel. 044 720 21 32, info@claudia-guggenbuehl.ch, www.claudia-guggenbuehl.ch.

18.11.2023: **Form-frei-Bewegungsmorgen: von Kopf bis Fuss (Teil 1)**

Yoga – Spiraldynamik – fließend-spontane Körperarbeit. In den Körper eintauchen, den Atem spüren, bewegen, verweilen, loslassen, Stille geniessen, neu auf- und ausgerichtet wieder auftauchen. Dr. Claudia Guggenbühl, Tel. 044 720 21 32, info@claudia-guggenbuehl.ch, www.claudia-guggenbuehl.ch.

18./19.11.2023: **Yin-Yoga – Kunst des Geschehenlassens Modul 2**

Barbara Burkhardt. Yin-Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil mit starker Tiefenwirkung. Ausbildung mit vier Modulen. Im Modul 2 tauchen wir tiefer in die Welt der Energiesysteme und die Wirkung von Yin-Yoga auf Faszien und Meridiane ein. anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

30.11.–3.12.2023: **Stille und Einkehr in Flüeli-Ranft**

Besinnliche Auszeit an dem Ort, wo Bruder Klaus vor 600 Jahren gelebt und gewirkt hat. Die besondere Kraft und der grosse Frieden hier unterstützen und begleiten uns beim Eintauchen in unser Inneres. Dr. Claudia Guggenbühl, Tel. 044 720 21 32, info@claudia-guggenbuehl.ch, www.claudia-guggenbuehl.ch.

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