

Editorial

Yogatherapie – Irrweg oder Allheilmittel?

«Weisheit baut sich auf einem Körper auf,
der sich seiner Grenzen bewusst ist.»

Taha-Hassine Ferhat

Liebe Leserin, lieber Leser

Den Texten und Meistern seiner jahrtausendealten Tradition zufolge besteht das Hauptziel des Yoga in der Befreiung – Kai-valya – jedes Einzelnen von den vielfältigen Wechselfällen – Duhkha – des Daseins, und es hat sich gezeigt, dass sich bei regelmässiger Ausübung des Yoga therapeutische Vorteile ergeben. Ohne irgendein unrealistisches Versprechen abgeben zu wollen, muss das nicht verschwiegen werden. Aus den Berichten von Praktizierenden geht hervor, dass schon einfache Übungen eine Kraft besitzen, eine Fähigkeit zur Genesung, die oft nicht einmal erahnt werden kann, bevor man sie selbst erlebt. Diese wohltuenden Wirkungen können manchmal sogar selbst zur Quelle der Befreiung werden.

Die Yogatherapie lässt sich bis vor die Neuzeit zurückverfolgen, denn schon in der Antike wurde sie zum Beispiel in zahlreichen Schriften der Herrschenden des indischen Subkontinents erwähnt. In unserer heutigen Gesellschaft hat die in Indien seit Jahrhunderten, wenn nicht gar Jahrtausenden bekannte Yogatherapie bereits vor einigen Jahrzehnten Einzug gehalten. Und in der modernen Welt findet sie nun also – auch wenn sie nicht mehr ganz neu ist – zunehmend in Unternehmen, Schulen und Krankenhäusern immer mehr Anklang. Yogalehrende, die auf diesem Gebiet Pionierarbeit leisten, tauschen sich darüber aus, experimentieren an sich selbst oder unterrichten jene, die danach fragen. Doch um die Falle der kulturellen Aneignung zu vermeiden, die in diesem Bereich so häufig vorkommt, ist es – auch wenn natürlich Anpassungen vorgenommen werden müssen – wichtig, die Yogatherapie immer in ihrem ursprünglichen Kontext zu sehen.

Immer mehr Menschen, ob von Krankheit geplagt oder körperlich oder seelisch misshandelt, klopfen an die Tür des Yoga, um eine Verbesserung ihres Zustands zu erreichen. In den Praxisräumen der Yogatherapie finden sie eine Betreuung, die der Einzigartigkeit jedes Einzelnen Rechnung trägt.



Die Übungen, die auf Entspannung, Atmung und Visualisierungen ausgerichtet sind und sich auf einen bestimmten Körperteil beziehen oder

eine bestimmte Stoffwechselfunktion beeinflussen, sind auf die jeweilige Person zugeschnitten und zielen auf Genesung oder zumindest Linderung ab. Vorübergehende, saisonale oder chronische Beschwerden können so durch die Ausübung einiger einfacher, aber häufig wiederholter Übungen geheilt oder vermindert werden.

Die Bedeutung des persönlichen Ansatzes

Das in der Öffentlichkeit oft verbreitete Bild von Yoga ist das von Gruppenkursen, wo die Übungen in einem bestimmten Schwierigkeitsgrad oder in einer bestimmten Länge vermittelt werden. In der Yogatherapie ist der Ansatz individuell, es wird sanft oder intensiv geübt, kürzer oder länger. Die Übungen sollen jedoch täglich oder beinahe täglich wiederholt werden. Auf diese Weise kann sich der Organismus regenerieren, und es wird jeden Tag ein Impuls gesetzt für die Richtung, die er einschlagen soll. Bei chronischen Krankheiten konnte beobachtet werden, dass diese Herangehensweise zu einer echten Unterstützung der medizinischen Behandlung führt.

Es bleibt aber die Frage, ob uns die Lobpreisung der Yogatherapie nicht auf einen Irrweg geführt hat. Was bedeutet der Begriff in den Augen der Öffentlichkeit? Wir sollten den wahren Wert dieser Besonderheit innerhalb der Wissenschaft des Yoga richtig verstehen. Was genau erwarten wir von ihr? Wird die Yogatherapie nicht eher einfach gerühmt, als dass sie wirklich bekannt ist? Seien wir uns der Möglichkeiten und Grenzen bewusst, durch die sie sich auszeichnet.

Yoga Schweiz fördert Ausbildungen in Yogatherapie, da sowohl Lehrkräfte als auch die Öffentlichkeit ein wachsendes Interesse daran zeigen. Und es ist sehr zu begrüßen, dass nun Yoga Schweiz angegliederte Ausbildungsinstitutionen in Zürich, Basel und St. Gallen Yogatherapie-Studiengänge in deutscher Sprache und in Lausanne in französischer Sprache anbieten.

Malek Daouk,
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: Malek Daouk; Seite 57: Claudia Hauri

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

Redaktionsschluss für Agendaeinträge der nächsten Ausgabe: 16. Oktober 2024

Wichtige Daten 2024–2026

EYU-Onlineprogramm 2024/2025

Themen: Abhyasa und Vairagya, Yoga und mentale Gesundheit, Karma und/oder Dharma
Kostenloses Onlineangebot der Europäischen Yoga-Union (EYU) mit internationalen Lehrenden aus den verschiedenen Yogaverbänden der EYU
Mehrsprachige Angebote: www.europeanyoga.org/euyws/upcoming

1. Oktober 2024 – 30. Juni 2025

Newsletteranmeldung Europäische Yoga-Union (EYU)

Stets über die aktuellsten Neuigkeiten und Angebote der EYU informiert sein
www.europeanyoga.org

57. Generalversammlung im «Tibits», Lausanne

Diplomfeierlichkeiten mit den neuen Yogalehrenden YCH
Frühlingsworkshop: Yoga und Ayurveda

15. März 2025

Internationaler Yogatag

Verschiedene Anlässe im Rahmen der Initiative von Yoga Schweiz
Gemeinsame Meditation 12.00–12.15 Uhr
www.yoga.ch/events/internationaler-yogatag

21. Juni 2025

52. Europäischer Yogakongress in Zinal, Wallis

Informationen und Anmeldung: www.europeanyoga.org

Mitte/Ende August 2025

58. Generalversammlung

21. März 2026

Nicht vergessen! Datenschutzbestimmungen

Wegen der 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 und 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.



Internationaler Yogatag

21. Juni 2024

Sommersonnenwende – das Licht hat seine volle Strahlkraft erreicht!

Yoga Schweiz hat auch dieses Jahr die Aktivmitglieder ermuntert, zum Internationalen Yogatag am 21. Juni ein eigenes spezielles Programm zu gestalten. Eine kleine, feine Gruppe feierte den Tag bei Claudia Hauri Yoga in Zofingen.

«Wir stärkten uns am Weltyogatag mit einer Praxis für das Solarplexus-Chakra – zu Ehren der Sonne haben wir den Sonnengruss praktiziert.»

www.claudia-yoga.ch

Ausbildungsinstitutionen

Yogalehrer/-innen Ausbildung YCH/EYU

Die hier aufgelisteten Ausbildungsinstitutionen bieten in der Deutschschweiz eine zwei- bis vierjährige Yogaausbildung an und bereiten auf das Diplom von Yoga Schweiz vor.



Basel / Zürich

Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule
Martin Merz und Carla Felber, Rüttimeyerstrasse 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, info@schweizeryogazentrum.ch
www.schweizeryogazentrum.ch

Bern / Luzern / Rapperswil

Institut für Komplementärtherapie
Claudia Per, St. Karlistrasse 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, Bernstrasse 73, 3122 Kehrsatz
Tel. 077 430 54 00, yaira.yonne@tapas-yoga.ch
www.tapas-yoga.ch

Yogatherapieausbildung Komplementärtherapie Oda KT

Das Institut für Komplementärtherapie ist die erste Ausbildungsinstitution in der Schweiz, die auf den Beruf Komplementärtherapeut/-in Methode Yogatherapie mit eidgenössischem Diplom vorbereitet.

Rapperswil / Bern / Luzern

Institut für Komplementärtherapie IKT
Claudia Per, Obere Bahnhofstrasse 58a, 8640 Rapperswil
Tel. 055 214 11 07, info@ikt-institut.ch
www.ikt-institut.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».

Yoga Schweiz und die Pensionskasse des Schweizerischen Apothekervereins

Der Berufsverband Yoga Schweiz kann in Kooperation mit der Pensionskasse des Schweizerischen Apothekervereins (PKSAV) den Berufsmitgliedern den Zugang zu einer Pensionskasse anbieten. Die autonome Pensionskasse nimmt sämtliche Branchen und Verbände im Gesundheitswesen auf und ermöglicht Selbstständigerwerbenden und Personen, die nebenberuflich tätig sind, der Kasse beizutreten.

Die Pensionskasse des Schweizerischen Apothekervereins mit Sitz in Genf bietet Beratungen und Verträge in den schweizerischen Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch an. Wir schätzen uns glücklich, dass so allen Mitgliedern von Yoga Schweiz der Zugang zur Kasse in ihrer Sprache ermöglicht werden kann.

Das gesamte Team von Yoga Schweiz freut sich, Ihnen ein vielversprechendes Angebot mit einer umfassenden, neutralen und persönlichen Beratung bei Ihnen zu Hause machen zu können. Die Beratungsgespräche können direkt über die Ansprechpartner der Pensionskasse vereinbart werden.

Naomi King, Geschäftsleitung

Ihre Ansprechpartnerin in der Deutschschweiz:

Christine Gross
078 638 33 42
christine.gross@pksav.ch
www.pksav.ch/de

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 anwenden, 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 und Vorsorge, Beratungen und Krankenkassen nutzen. Zudem vertritt Yoga Schweiz Ihre Interessen in nationalen und internationalen Organisationen des Gesundheits- und Bildungsbereichs.

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/register



Yogakurse

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

www.yoga.ch/yoga-kurse/yogakurs-in-der-naehe

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

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 den Krankenkassen Helsana, KLuG und Sodalıs Gesundheitsgruppe 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 sowie Informationen zu gesundheits- und berufspolitischen Themen.

Weiterbildung

Aktivmitglieder profitieren von einem vielfältigen Weiterbildungsangebot.

www.yoga.ch/mitglieder/weiterbildungsvorteile

Rechts- und Kommunikationsberatung

Aktivmitglieder profitieren von einer kostenlosen Erstberatung.

www.yoga.ch/mitglieder/beratungsvorteile

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

Pensionskasse des Schweizerischen Apothekervereins

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

www.pksav.ch/de - christine.gross@pksav.ch

Berufliche Vorsorge

Eine Pensionskassenlösung (zweite Säule) ist ein wichtiger Teil der Vorsorge. Aktivmitgliedern empfehlen wir, sich darüber zu informieren.

www.medi-benefit.ch - info@solution-benefit.ch

Taggeldversicherung

Um die Folgen eines Verdienstaufschlags 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-Annulationsversicherung

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

www.medi-benefit.ch - info@solution-benefit.ch

Stiftung ASCA – anerkannte Therapeuten/-innen

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

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

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 2024



13.9.2024: **Yoga in der Schwangerschaft**

Wie können Schwangere auf sichere Weise im Yogaunterricht angeleitet werden? Worauf muss besonders geachtet werden? Theorie und Praxis. Dr. Kerstin Khattab, zert. Iyengar-Yogalehrerin, Ärztin, Komplementärtherapeutin Yogatherapie; Rita Keller, Iyengar-Yogalehrerin. Anmeldung: info@dr-kerstin-khattab.yoga. Detaillierte Ausschreibung: www.dr-kerstin-khattab.yoga.

13.–15.9.2024: **Yoga bei Krebs**

Yogalehrende werden traditionsübergreifend befähigt, Yoga für Krebsbetroffene kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten und diese einfühlsam zu begleiten. Leitung: 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.

21./22.9.2024: **Tsa Lung – tibetischer Yoga der feinstofflichen Energien**

Der tibetische Yogaweg, um die Natur des Geistes zu realisieren. Tsa Lung wirkt über das komplexe System der inneren Winde (Lung, Prana) auf die Nadis und Chakren. Leitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin. Anmeldung: info@luselva.com. Detaillierte Ausschreibung: www.luselva.ch/news/yoga-schweiz-anerkannte-weiterbildung.

5.10.2024: **Yoga-Nidra – eine Tiefenentspannung und tantrische Meditation**

Erweitere dein Yogawissen mit der systematischen Methode des Yoga-Nidra. Bist du als Yoga Teacher oder Therapist interessiert, mehr über die Yoga-Nidra-Praxis zu erfahren? Modul 3. Leitung: Jacqueline Hubacher, dipl. Yogalehrerin YCH, dipl. Yogatherapeutin SYV, zert. Yoga-Nidra-Lehrerin. Anmeldung: info@sahana.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.yoga-sahana-turbi.ch.

25.–27.10.2024: **Ayurveda-Einführungskurs**

Ayurveda lehrt, die Prinzipien der Natur zu erkennen. Theorie, Praxis, Grundlagenwissen sowie praktisch anwendbare Kompetenzen für Alltag, Yogaunterricht und Yogatherapie. Leitung: Therese Matiegka, dipl. Yogalehrerin YCH, Komplementärtherapeutin Oda KT Yogatherapie und Ayurvedatherapie. Anmeldung: info@tarayoga.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.tarayoga.ch.

26./27.10.2024: **Yoga der Energie – Prana-Vayus**

Wir lernen die in den Upanishaden beschriebenen fünf Pranas kennen, erfahren sie in der eigenen Atem- und Yogapraxis und tauchen in eine subtilere und feinstofflichere Wahrnehmung des Körpers ein. Leitung: Kyra Dimopoulos-Dimminger, dipl. Yogalehrerin YCH, dipl. Kundalini-Yogalehrerin. Anmeldung: kyra@kyyoga.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.kyyoga.ch.

26./27.10., 9./10.11.2024: Mandala – spirituelles und meditatives Schaffen

Die Herstellung eines Mandalas ist spirituelle Kunst und zugleich Meditation. Zeichnen und streuen eines Mandalas zur Anwendung für die eigene Yoga- und Meditationspraxis. Leitung: Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Meditationslehrerin, Künstlerin. Anmeldung: info@luselva.com. Detaillierte Ausschreibung: www.luselva.ch/news/yoga-schweiz-anerkannte-weiterbildung.

23.11., 7.12., 21.12.2024: Yoga-Nidra – eine Tiefenentspannung und tantrische Meditation

Erweitere dein Yogawissen mit der systematischen Methode des Yoga-Nidra. Bist du als Yoga Teacher oder Therapist interessiert, mehr über die Yoga-Nidra-Praxis zu erfahren? Module 1–3. Leitung: Jacqueline Hubacher, dipl. Yogalehrerin YCH, dipl. Yogatherapeutin SYV, zert. Yoga-Nidra-Lehrerin. Anmeldung: info@sahana.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.yoga-sahana-turbi.ch.

Zertifikatskurse**13.–15.9., 23.–27.10.2024: Yoga-Vertiefungsmodule**

Willst du in deiner Yogapraxis mehr Tiefe erfahren oder versierter unterrichten? Für Yogalehrende und allgemein Yogaerfahrene. Leitung: Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH, Kulturwissenschaft-

ler MA, Erwachsenenbildner SVEB 1, Dozent für Hatha-Yoga und Didaktik am Lotos Yoga Zentrum. Anmeldung: sekretariat@lotos-yoga.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.lotosyoga.ch.

26.10., 14.12.2024: Vertiefung in die Meditation

Wir lernen zehn definierte Stadien der Meditation kennen. Verbindung mit der buddhistischen Philosophie und dem «Patanjali Yoga Sutra». Leitung: Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH, Komplementärtherapeutinnen mit eidg. Diplom, Meditationskursleiterinnen, Erwachsenenbildnerinnen SVEB. Anmeldung: ruth.westhauser@bluewin.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.ruthwesthauser.ch.

9.11.2024: Vertiefung in das Philosophie-System (Darshana) des Vedanta

Theorie und Praxis. Yogawege, Eigenschaften der Materie, «Patanjali Yoga Sutra», Nichtdualität. Leitung: Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH, Komplementärtherapeutinnen mit eidg. Diplom, Meditationskursleiterinnen, Erwachsenenbildnerinnen SVEB. Anmeldung: ruth.westhauser@bluewin.ch. Detaillierte Ausschreibung: www.ruthwesthauser.ch.

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

Seminare der anerkannten Ausbildungsinstitutionen**September 2024****13.–15.9., 7.–11.10.2024; 17.–19.1.2025: Yoga-Therapie Modul 5 – Resilient durch Achtsamkeit**

Kompaktkurs MBSR mit den Themen Entspannung, Achtsamkeit, Stressresistenz und Selbstakzeptanz. Die eigene Erfahrung der Achtsamkeit steht im Zentrum. Insgesamt 64 Ausbildungsstunden. Mit Marisa Nussbaumer. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

20.9.2024: Infoanlass Ausbildung Yoga in Basel

Ausbildungsstufen, was die Ausbildung bietet, unsere Fächer, Dozenten/-innen, Fragen, Praktizieren von Asanas/Pranayama. Martin Merz und Angela Wagner. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

27.9.2024: Yoga intensiv Basel – Live und via Zoom

Geniesse eine zweistündige Yogapraxis zum Thema «Yoga für den Rücken – strecken, beugen, drehen, seitlich neigen» vor Ort oder via Zoom mit Hansjörg Straumann. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

28.9.2024: Yoga auf den Punkt gebracht

Yoga und der Rücken – Warum wirkt Yoga bei Rückenbeschwerden? Mit Hansjörg Straumann. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

28./29.9., 26./27.10., 30.11./1.12.2024; 18./19.1., 22./23.2., 29./30.3., 26./27.4., 17./18.5., 21./22.6., 4.7., 15./16.8.2025: Modul 1 – Ausbildungsbeginn auf dem Weg zum/zur Yogalehrer/-in

Sie werden mit dem Grundkonzept des Vini-Yoga vertraut, lernen, Ihr Können in eine tägliche Praxis umzusetzen, erhalten einen ersten Einblick in Ayurveda. Zertifikat nach Abschluss dieser Ausbildungsetappe. Anmeldeschluss: 14. September 2024. Mit Natalie Romancuk und Team. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 055 214 11 07, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

Oktober 2024**5.10.2024: Alles ist Klang – Mantra-Singen**

Mantras werden seit Jahrtausenden benutzt, um einen ruhenden Geisteszustand herzustellen. Die Teilnahme erfordert weder spezielles Wissen noch Können, nur Lust und Freude darauf, mit der Stimme in den Klang einer Gruppe einzutauchen. Singen von Mantras als wunderschöner Einstieg in die Yogastunde oder Abschluss der Yogapraxis. Nadya Jenal. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 055 214 11 07, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

18.10.2024: Yoga intensiv Basel – Live und via Zoom

Geniesse eine zweistündige Yogapraxis zum Thema «Yoga und Klang – Mit Stimme und Klängen zur inneren Ruhe» vor Ort oder via Zoom mit Carla Felber. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

Verbands-Infos

Service für
Aktivmitglieder

19.10.2024: **Tapasyoga erleben**

Für unsere vierjährige Diplomausbildung besuchst du vorgängig einen Unterrichtstag und kannst mit Studierenden und Lehrkräften ins Gespräch kommen. Mit Yaira Yonne-Konishi und Markus Satler. Tapasyoga · Ausbildungsschule, Yaira Yonne-Konishi, Tel. 031 371 93 19, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

25.10.2024: **Infoanlass Ausbildung Yoga in Basel/ Zoom**

Der Anlass wird sowohl vor Ort als auch via Zoom durchgeführt. Umfassende Information über die Ausbildungen von Lotos Yoga, Möglichkeit für Fragen, Praktizieren von Asanas und Pranayama. Martin Merz und Carla Felber. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

November 2024

15.11.2024: **Forum «Viniyoga für Frauen in der Schwangerschaft und nach der Geburt»**

Von- und untereinander lernen. Folgetreffen 2025. Ziel: fachliches Wissen im Bereich prä- und postnatalem Yoga vertiefen, Austausch unter Fachverständigen fördern. Schweizer Yoga Zentrum, Monika Schuler und Irene Kocher, Tel. 032 652 26 73, info@schweizeryogazentrum.ch, www.schweizeryogazentrum.ch.

15.–17.11., 6.–8.12.2024; 14.–16.2.2025: **Yoga-Therapie Modul 3 – Die vitale Kraft Prana**

Atemwahrnehmung und -lenkung in Verbindung mit Bewegung, Atemsteuerung durch Tönen, Chanten, Mantra; Auseinandersetzung mit Yoga-Nidra. Insgesamt 48 Ausbildungsstunden. Mit Carla Felber und Regula Beer. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

16./17.11.2024: **Einführungsseminar Samkhya**

Samkhya ist zugleich Schöpfungslehre, psychologisches Modell des Menschen und eine Philosophie der Befreiung, die zur Erkenntnis reinen Gewahrseins führen will. Für Interessierte mit Yogaerfahrung. Mit Yaira Yonne-Konishi und Angela Wagner. Tapasyoga · Ausbildungsschule, Yaira Yonne-Konishi, Tel. 031 371 93 19, yaira.yonne@tapas-yoga.ch, www.tapas-yoga.ch.

26.–28.11.2024; 22./23.1., 19.3., 24.4., 14./15.5., 4./5.6.2025

(Gruppensupervision), 20./21.8., 17./18.9., 28.–30.10., 6.12.2025

(Abschluss): **Supervisionsausbildung – OdA-KT-konform**

Vorstellungen, Wahrnehmung, Erleben, Weite, Vielschichtigkeit, Grösse der Möglichkeiten in Klärung und Reflexion. Für Komplementärtherapeuten/-innen OdA-KT-anerkannter Methoden mit mindestens fünf Jahren Berufserfahrung. Susan Kieser, Evelyn Barthe, Claudia Per. IKT, Institut für Komplementärtherapie, Tel. 055 214 11 07, yoga@ikt-institut.ch, www.ikt-institut.ch.

29.11.2024: **Yoga intensiv Basel – Live und via Zoom**

Geniesse eine zweistündige Yogapraxis zum Thema «Yoga und die Chakras – Vom Muladhara- bis zum Sahasrara-Chakra» vor Ort oder via Zoom mit Angela Wagner. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

30.11.2024: **Yoga auf den Punkt gebracht**

Yoga und Chakras – Was sind Chakras? Mit Angela Wagner. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

30.11.2024: **Infoanlass Ausbildung Yoga in Zürich**

Themen: Umfassende Information über die Ausbildungen von Lotos Yoga, Möglichkeit für Fragen, Praktizieren von Asanas und Pranayama, Aufnahmegespräch. Mit Martin Merz und Carla Felber. Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch.

Dezember 2024

7.12.2024: **Tapasyoga erleben**

Wenn du dich für unsere vierjährige Diplomausbildung interessierst, besuchst du obligatorisch einen Tapasyoga-Unterrichtstag: Du kannst die Atmosphäre der Tapasyoga-Ausbildungsschule «erschnuppern» und mit Studierenden und Lehrkräften ins Gespräch kommen. Mit Yaira Yonne-Konishi und Markus Satler. Tapasyoga · Ausbildungsschule, Yaira Yonne-Konishi, 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 für die Aktivmitglieder von Yoga Schweiz**. Es werden Kurse veröffentlicht, die der Anbieter selbst durchführt. Für andere Kursangebote möchten wir auf den Inserateteil hinweisen. Wir danken für Ihr Verständnis.

September 2024

7./8.9.2024: **Yin-Yoga – Kunst des Geschehenlassens Modul 1**

Ausbildung in vier Modulen. Modul 1: Im Einführungsmodul werden die grundlegenden Prinzipien, mögliche Sequenzen und die Praxis des Yin-Yoga vermittelt. Seine Wirkung erleben und wichtige Grundsätze für die eigene Praxis und das Unterrichten verstehen. Für Yogalehrer/-innen und Interessierte, die sich ganzheitlich und fundiert auf Yin-Yoga einlassen möchten. Mit Barbara Burkhardt, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

7./8.9.2024: **Yoga in der Natur**

Mit Dolores Ferrari. Bewegung, Ruhe und Achtsamkeit in einmaliger Umgebung. Übe Yoga nach der Tradition des Viniyoga – einer ruhigen und atemfokussierten Yogatradition – in der einzigartigen Umgebung der Villa Cassel, und lerne die Naturlandschaft des Aletschgebietes kennen. Wir verbinden Yoga- mit Achtsamkeitsübungen und naturkundlichen Wanderungen und stärken somit Körper, Atem und Geist. Pro Natura Zentrum Aletsch, Tel. 027 928 62 20, aletsch@pronatura.ch, www.pronatura-aletsch.ch.

7.–14.9.2024: **Yoga und Dolce Vita – Yogaferienwoche in der Toskana**

In wunderschöner mediterraner Umgebung Yoga praktizieren. Für Anfänger/-innen sowie erfahrene Yoginis und Yogis. Körperfreundliche, variantenreiche Yogahaltungen, Flows, Atemübungen und kleine Meditationssequenzen. Gabriela Müller-Baselgia, Tel. 078 622 66 47, gabrielamail@bluewin.ch, www.yogabriela.ch.

20.9.2024: **Klangreisen / 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.

21.–29.9.2024: **Yoga und Sein am Meer (Mallorca)**

Yoga, Satsang, Entspannung und Meditation werden uns begleiten und uns tiefer führen. Yoga bewegt und verändert den physischen wie den energetischen Körper: Blockaden werden gelöst, und wir erhalten Zugang zu tieferem, innerem, intuitivem Wissen. Petra Portmann und Rama, spiritueller Lehrer und Lebensforscher, Tel. 079 243 84 05, petra@yogatouch.ch, www.yogatouch.ch.

22.–26.9.2024: **Luna-Yoga – Balance**

Luna-Yoga regt die Selbstheilungskräfte an. Tägliches Üben darf Freude bereiten. In diesen Tagen zu Equinox kann das innere Gleichgewicht gefördert, Harmonie immer wieder erlebt werden. Jede/-r übt nach dem eigenen Wohlbefinden. Adelheid Ohlig, ohlig@luna-yoga.com, www.luna-yoga.com.

22.–27.9.2024: **Yoga und Achtsamkeit in der Natur**

Mit Gerda Imhof. Lade deine Batterien auf mit achtsamen Körper- und Atemübungen aus dem Yoga sowie Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. Vormittags im Lassalle-Haus-Park, nachmittags auf Wanderungen zu schönen Plätzen in der näheren Umgebung. Lassalle-Haus, Tel. 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org/de.

22.–29.9.2024: **Form-frei-Bewegungswoche: Starke Wurzeln – Füsse, Knie, Hüftgelenke**

Wir wenden unsere Aufmerksamkeit vor allem den Füßen, Knien, Hüftgelenken zu, praktizieren morgens und abends je zwei Stunden meditative Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, basierend auf Yoga, Spiraldynamik, Faszien-Coaching (intendons) und Continuum Movement. Dr. Claudia Guggenbühl, Tel. 044 720 21 32, info@claudia-guggenbuehl.ch, www.claudia-guggenbuehl.ch.

28.9.2024: **Achtsam wandern in den vier Jahreszeiten**

Bist du naturverbunden und gern draussen? Interessiert dich eine bewusste, entschleunigte Art des Wanderns? Möchtest du durchatmen, bewusst den Moment erleben? Das achtsame Wandern ist eine Möglichkeit, der Hektik zu entfliehen, den Kopf freizubekommen, die Natur offen und aufmerksam zu erleben. Erika Junker, Tel. 079 647 90 73, yoga-erika@bluewin.ch, www.yoga-erika.ch.

28.9.–9.10.2024: **Yoga und Wüstentrekking in der Sahara, Marokko**

Mit Brigitte Bruni. Yoga praktizieren in faszinierenden Landschaften. Ruhe und Weite erfahren. Schlafen unter dem weiten Sternenhimmel. Wüstentrekking zu Fuss oder auf Dromedaren. Die erfahrene Reiseleiterin Katharina Schärmeli begleitet uns. Brahim

und sein Team sorgen für unser Wohl. Brahimtours – Angela Yee, Tel. 031 350 15 15, info@naturetrend.ch, www.brahimtours.com.

Oktober 2024

5.–12.10.2024: **Yoga und Ayurveda – Ferien in der Toskana**

Du kannst tief eintauchen in eine wohltuende Yogapraxis, kombiniert mit entspannenden Ayurveda-Massagen, kannst dich köstlich vegetarisch verwöhnen lassen, baden oder einen Ausflug ans nahe gelegene Meer unternehmen. Auch ein Ausflug zum nahen buddhistischen Kloster ist geplant. Evelyn Gelpi, Tel. 079 771 28 86, evelyngelpi@hotmail.com, www.yoga-in-der-altstadt.ch.

5.–12.10.2024: **Herbst-Zeit-Los in Nordportugal**

Im Luna-Yoga lernt man dem Körpergedächtnis zu vertrauen: einfach üben und nachspüren. So spürt man sich neu im Einklang von Körper, Geist und Seele, lernt die regenerierende Kraft des Atems kennen, pflegt die Selbstheilungskräfte. Solche Ferien können lange gut nachwirken. Adelheid Ohlig, ohlig@luna-yoga.com, www.luna-yoga.com.

7.–12.10.2024: **Klettern und Yoga im Aostatal**

Mit Yoga das Klettern bewusster erleben und geniessen. Entspannen und Fortschritte am Fels erzielen. Das Aostatal hat viel zu bieten. Ursi Zweifel und Franziska Fritschi, Kletterlehrerin SBV, Tel. 079 466 05 11, ursi@ursisyoga.ch, www.ursisyoga.ch.

7.–13.10.2024: **Dhyana – Meditationsretreat**

Dieses Retreat ist eine tiefe Reise zu dir selbst. Unterwegs benutzen wir verschiedene Yogatechniken wie Meditation, Visualisierungen, Körper- und Atemübungen, um uns auszurichten, zu bündeln, den Geist immer entspannter, harmonischer werden zu lassen, Tore zu unseren Innenräumen zu öffnen, uns als Teil des grossen Ganzen zu erfahren. Barbara Burkhardt, Petra Conrad, Ziitlos Dein Raum, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

10.–13.10.2024: **(Yin-)Yoga – Atmen – Loslassen**

Mit Hilde Stöckli. Dem in der Yogaphilosophie relevanten Thema des Loslassens folgen wir in erster Linie durch eine sanfte und fliessende Yogapraxis und beständige Atemarbeit sowie durch Eigenwahrnehmung und Selbstreflexion. Der Kurs findet hauptsächlich im Schweigen statt, beinhaltet jedoch kurze Sequenzen für mündlichen Austausch in der Gruppe. Lassalle-Haus, Tel. 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org/de.

26.10.2024: **Yoga und naturverbundene Rituale**

Komme mit einem oder mehreren von vier Bergkraft-Seminaren mehr in die Verbindung mit den Qualitäten der vier Jahreszeiten: Erfahre mit Körper- und Ritualarbeit, wie du dich an deine ureigene innere Quelle der Natürlichkeit anbinden kannst. Morgenritual, Hatha-Yoga, Nachmittagsritual, Yin-Yoga. Corinne Aebischer, Tel. 078 654 44 10, info@corinneyoga.ch, www.corinneyoga.ch.

26.10.2024: **Meditation und Malen – Reise durch die inneren vier Jahreszeiten**

Einziger Workshop, der Meditation mit kreativem Ausdruck verbindet. Wir konzentrieren uns auf die inneren Jahreszeiten und deren Qualitäten und stellen eine tiefere Verbindung zu uns selbst her. Karin Leichtle Ricalde und Shirin Gadea, Künstlerin, Tel. 078 775 38 00, info@yoga-by-karin.ch, www.yoga-by-karin.ch.

Verbands-Infos

26./27.10.2024: Körperweisheiten

Wir alle verfügen über Körperweisheit. Wie können wir sie stärken? Luna-Yoga achtet auf die eigene Befindlichkeit, erforscht die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule, erkundet die verschiedenen Positionen, die wir zur Schwerkraft einnehmen können. Die Unerschöpflichkeit der eigenen Lebendigkeit kann neu erlebt werden. Adelheid Ohlig, ohlig@luna-yoga.com, www.luna-yoga.com.

26./27.10.2024: Yoga für das Nervensystem

Achtsames, bewusstes Üben steht im Zentrum. Wertvolles Wissen über die Funktionsweise des autonomen Nervensystems und Übungen aus dem Neuro-Yoga/NSTI nach Stéphanie Maurer und aus dem therapeutischen Yoga auf der Basis der Polyvagalthorie nach Dr. Arielle Schwartz fließen ein. Barbara Dehm, Tel. 056 536 89 01, barbara@musikundyoga.ch, www.musikundyoga.ch.

November 2024

1.11.2024: Stärkung mit Luna-Yoga

Die Natur zieht sich zurück. Auch für unsere Gesundheit ist es wichtig, Ruhephasen zuzulassen. Entspannende Übungen aus dem Luna-Yoga, die zugleich stärken und kräftigen. Bewegungen und Haltungen werden im eigenen Können und Vermögen gestaltet. Adelheid Ohlig, ohlig@luna-yoga.com, www.luna-yoga.com.

2.11.2024: Yoga – Recht und Business

Verschiedene Rechtsverhältnisse, insbesondere von Yogaschüler/Yogalehrer, Haftpflichtfragen, Sozialversicherungsrechtliches, Kriterien selbstständig/unselbstständig, Datenschutz, Businessplan, Marketinginstrumente. Für neu wie auch bereits länger im Beruf als Yogalehrende Tätige. Catherine Müller, yogaraum Olten, Tel. 079 239 96 69, mail@catmueller.ch, www.yogaraum-olten.ch.

9./10.11.2024: Pranayama – Swara-Yoga

Sushils Spezialität ist Pranayama. Die Art, wie wir atmen, wirkt sich auf unser Nervensystem, unser Befinden aus. Durch Techniken des Swara-Yoga können wir den Atemzyklus zugunsten eines besseren Wohlbefindens verändern. Sapta Yoga International, Ruth Waefler Bhattacharya, Dr. Sushil Bhattacharya, Tel. 031 351 53 55, yogaschuleruthwaefler@yahoo.de, www.saptayoga.com.

10.–17.11.2024: Luna-Yoga – Impulse

Impulse gibt es in Bad Hofgastein zuhauf: Bergwelt, Heilwasser... In dieser Woche soll es um Anregung und Erholung gehen. Luna-Yoga bietet mit Übungen, die sowohl Kraft als auch Geschmeidigkeit stärken, die passende Gelegenheit, die Gesundheit zu pflegen. Adelheid Ohlig, ohlig@luna-yoga.com, www.luna-yoga.com.

15.–17.11.2024: Yoga-Retreat in der Urner Bergkraft

Zum Tagesbeginn üben wir gemeinsam aktivierenden Hatha-Yoga, tagsüber lassen wir die Seele baumeln, nachmittags erfahren wir die wohltuende Dehnung der Faszien mit Yin-Yoga, und zum Tagesabschluss sorgt Yoga-Nidra für einen erholsamen Schlaf. Ganzheitliche wohltuende Entschleunigung! Corinne Aebischer, Tel. 078 654 44 10, info@corinneyoga.ch, www.corinneyoga.ch.

15.–25.11.2024: Yoga und Wandern auf den Kapverden

Gönne dir eine Auszeit: Yogaeinheiten in freier Natur, zu Fuss die Naturschönheiten von Santo Antão entdecken, in den natürlichen Pools von Sinagoga baden, die malerische Hafenstadt Mindelo

besuchen, in kleinen, familiären Hotels wohnen. Sandra Eigenmann, 079 717 55 77, info@i-do-yoga.ch, www.i-do-yoga.ch.

21.–24.11.2024: Conscious Yoga und Embodied Meditation Retreat – Ankommen bei dir selbst

Zeit für eine ausgedehnte Yoga- und Meditationspraxis, für bewusstes Anhalten und innere Einkehr. Fließendes Vinyasa-Yoga, Meditation, Atemtechniken, somatisches Wahrnehmen, Elemente aus dem «Realization Process». Fiona Ballmer Wegmann, Tel. 078 773 25 95, info@fionaballmer.ch, www.fionaballmer.ch.

23./24.11.2024: Yin-Yoga – Kunst des Geschehenlassens Modul 2

Ausbildung in vier Modulen. Modul 2: In diesem Vertiefungsmodul tauchen wir tiefer in die Welt der Energiesysteme und die Wirkung von Yin-Yoga auf Faszien und Meridiane ein. Was genau sind Faszien? Was verstehen wir unter Energieleitbahnen? Für Yogalehrer/-innen und Interessierte, die sich ganzheitlich und fundiert auf die Praxis von Yin-Yoga einlassen möchten. Barbara Burkhardt, anfrage@ziitlosdeinraum.ch, www.ziitlosdeinraum.ch.

25.–29.11.2024: Sanftes Yoga 65+ – Retreat

Mit Gerda Imhof. Durch sanfte Körper- und Atemübungen neue Quellen der Lebenskraft erschliessen und mit einfachen Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen Ruhe und Regeneration erfahren. Um die Verinnerlichung zu unterstützen, findet ein Teil des Kurses im Schweigen statt. Lassalle-Haus, Tel. 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org/de.

29.11.–1.12.2024: Yoga-Wochenende in Heiden AR

Kurz vor Weihnachten noch einmal die Batterien aufladen, bei Genuss und Yoga im schönen Hotel Heiden. Morgens und abends eine Yogalektion, ansonsten den Tag frei geniessen. Sei es bei Erkundungen in der Region oder im Spa. Karin Letsch, Tel. 079 636 75 70, namaste@yogahuus.ch, www.yogahuus.ch.

30.11.2024: Luna-Yoga – Heilkraft

Die Heilkraft des Luna-Yoga zur Stärkung des Immunsystems nutzen: dem Körper die Aufmerksamkeit schenken, die er braucht, um sich in der kalten Jahreszeit wohlfühlen. Kräftiges Dehnen, stärkende Haltungen, geschmeidige Bewegungen, köstliches Nachspüren, erholsames Entspannen. Was guttut, wird heilsam wirken. Adelheid Ohlig, ohlig@luna-yoga.com, www.luna-yoga.com.

30.11./1.12.2024: Yoga und Genuss in Beckenried

Mit viel Leichtigkeit, einem Lächeln im Gesicht und dem Blick auf den See geniesst du Zeit für dich. Mit sanftem Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Yoga-Nidra, Meditation, Yoga fürs Nervensystem und freier Zeit. Nicole Diana Kaufmann und Romana Schertenleib, Tel. 079 379 71 04, info@papillon-yoga.ch, www.nicoledianakaufmann.ch.

Dezember 2024

7.12.2024: Der Kragen des Bären – Umgang mit der Angst

Lernen, wie wir über ein Märchen archetypische Aspekte der Psyche mit Psychologie und Yogaphilosophie verbinden, uns auf den inneren Weg begeben können. Lektüre, Interpretation, Verknüpfung mit Yogapraxis und Meditation. Ziel: Integration in den Alltag, vor allem im Umgang mit der Angst. Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, ruth.westhauser@bluewin.ch und yvonne.westphale@bluewin.ch, www.ruthwesthauser.ch, www.yoga-zollikofen.ch.