

## Weiterbildungsangebot 2026 auf Deutsch

Wir freuen uns, dass Yoga Schweiz für das Jahr 2026 ein interessantes Weiterbildungsangebot empfehlen und anbieten darf. Bei der Auswahl wurde darauf geachtet, dass die Anbieter:innen akkreditierte Yogalehrende/Therapeut:innen sind und dass das Angebot ausgewogen ist. Alle Kursteilnehmer:innen erhalten beim Besuch dieser Weiterbildungsseminare eine Weiterbildungsbestätigung oder ein Zertifikat von Yoga Schweiz, Mitglieder von Yoga Schweiz profitieren zusätzlich von einer Preisreduktion.

Wir bedanken uns bei allen Anbieter:innen und wünschen ihnen zahlreiche interessierte Kursbesucher:innen.

---

### ZERTIFIKATSKURSE (ab 30 Stunden)

#### Januar–Juni

#### **17.1., 28.3. und 13.6.2026: Die Intelligenz des Körpers – Körperbasierte Aufmerksamkeit entwickeln**

Wir lernen die Sprache unseres Körpers erkennen und sie zu entziffern, körperbasierte Aufmerksamkeit in der Yoga- und Meditationspraxis zu entwickeln. Das geschieht über das Erkennen verschiedener Zustände im Körper (z. B. Taubheit, Enge oder Schmerz) und deren Übersetzung in verständliche Begriffe. Daraus folgt die adäquate angepasste Praxis. **Leitung:** Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH/EYU, Komplementärtherapeutinnen mit eidg. Diplom, Erwachsenenbildnerinnen SVEB. **Anmeldung:** [ruth.westhauser@bluewin.ch](mailto:ruth.westhauser@bluewin.ch) oder [yvonne.westphale@bluewin.ch](mailto:yvonne.westphale@bluewin.ch). **Detaillierte Ausschreibung:** [www.ruthwesthauser.ch](http://www.ruthwesthauser.ch) oder [www.yoga-zollikofen.ch](http://www.yoga-zollikofen.ch).

---

#### März–Oktober

#### **13.–15.3., 17.–19.4., 29.–31.5., 28.–30.8. und 7.–11.10.: Yoga-Vertiefungsmodule für Interessierte, Studierende und Lehrende**

Willst du in deiner eigenen Yogapraxis mehr Tiefe erfahren? Oder möchtest du versierter Yoga unterrichten? Dann bieten wir dir eine einzigartige Möglichkeit, dich über 5 Module in die Materie der persönlichen Yogapraxis zu vertiefen. Der Zertifikatskurs eignet sich für Yogalehrende und allgemein Yogaerfahrene. Ziel ist es, die eigene Praxis zu vertiefen und ein tieferes Verständnis für die philosophischen und wissenschaftlichen Grundlagen des Yoga zu entwickeln. **Leitung:** Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH/EYU, Dozent an der Lotos Ausbildungsschule, Erwachsenenbildner SVEB I, Kulturwissenschaftler MA, und als Gastdozent Hansjörg Straumann, Dr. der Chiropraktik, Humanbiologe, dipl. Yogalehrer YCH/EYU,

Dozent an der Lotos Ausbildungsschule. **Anmeldung:** [info@yogaschuleluzern.ch](mailto:info@yogaschuleluzern.ch). **Detaillierte Ausschreibung:** [www.yogaschuleluzern.ch/vertiefungsmodule](http://www.yogaschuleluzern.ch/vertiefungsmodule) oder [lotosyoga.ch/weiterbildungen/yoga-vertiefungsmodule-100h-2026](http://lotosyoga.ch/weiterbildungen/yoga-vertiefungsmodule-100h-2026).

---

## August–November

### 22.8., 17.10. und 28.11.2026: Umgang mit Emotionen aus Sicht der buddhistischen Psychologie – Verbindung mit Yogapraxis und Meditation

Emotionen (angenehme und vor allem unangenehme, belastende) als tägliche Begleiter – wie gehen wir mit ihnen um? Vorschläge aus dem Buddhismus helfen uns dabei. Gelerntes lösungs- und prozessorientiert in den persönlichen Alltag integrieren. Wir verinnerlichen die Schritte, üben und verankern sie in der Praxis. **Leitung:** Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH/EYU, Komplementärtherapeutinnen mit eidg. Diplom, Meditationskursleiterinnen, Erwachsenenbildnerinnen SVEB. **Anmeldung:** [ruth.westhauser@bluewin.ch](mailto:ruth.westhauser@bluewin.ch) oder [yvonne.westphale@bluewin.ch](mailto:yvonne.westphale@bluewin.ch). **Detaillierte Ausschreibung:** [www.ruthwesthauser.ch](http://www.ruthwesthauser.ch) oder [www.yoga-zollikofen.ch](http://www.yoga-zollikofen.ch).

---

## WEITERBILDUNGSKURSE 2026 (bis 30 Stunden)

### Januar

#### 23.–25.1.2026: Yoga für Senior:innen

In dieser Weiterbildung lernen Yogalehrende, worauf es bei der Planung und Durchführung von Yogaunterricht für Senior:innen (Menschen ab 65 bis 100+) ankommt. Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, fokussiert also nicht auf einen bestimmten Yogastil und bezieht Achtsamkeitstechniken mit ein. **Leitung:** Gerda Imhof und Anh Pham, dipl. Yogalehrerinnen YCH/EYU. **Anmeldung:** [gerdaimhof.ch/anmeldung-tt](http://gerdaimhof.ch/anmeldung-tt). **Detaillierte Ausschreibung:** [gerdaimhof.ch/kalender](http://gerdaimhof.ch/kalender).

---

### Februar

#### 7./8.2.2026: The Heart of Teaching – Yoga Sutra – Die Essenz des Yoga verstehen und verkörpern

Diese 15-stündige Weiterbildung lädt dazu ein, die Essenz des «Patañjali Yoga Sutra» lebendig zu erfahren. Wir erforschen zentrale Konzepte wie Abhyāsa und Vairāgya (Übung und Loslassen), Viveka (Unterscheidungskraft), Kleśas (innere Muster), Śraddhā (Vertrauen) und Dharma (den eigenen Weg gehen). «The Heart of Teaching» verbindet Philosophie mit verkörperter Praxis, Reflexion und didaktischer Tiefe. **Leitung:** Joëlle von Arx, dipl. Yoga-lehrerin YCH/EYU. **Anmeldung und detaillierte Ausschreibung:** [www.jovayoga.ch](http://www.jovayoga.ch).

---

### **14./15.2.2026: Vijnana Bhairava Tantra: «Das göttliche Bewusstsein»**

An einem Wochenende lernst du mit dem «Vijnana Bhairava Tantra» einen über tausend Jahre alten Text aus dem kaschmirischen Shivaismus kennen. Dieses inspirierende Zeugnis yogischer Spiritualität schliesst alle Dimensionen des menschlichen Lebens ein. Eine praxisnahe Vermittlung schenkt deiner meditativen Praxis neue Impulse. **Leitung:** Yaira Yonne-Konishi, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Schulleiterin Tapasyoga, und Julia Schärer, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, lic. phil. Philosophie und Germanistik, Assistentin Philosophie Tapasyoga. **Anmeldung:** [www.tapas-yoga.ch/ueber-uns/kontakt](http://www.tapas-yoga.ch/ueber-uns/kontakt). **Detaillierte Ausschreibung:** [www.tapas-yoga.ch/anlaesse/vijnana-bhairava-2025](http://www.tapas-yoga.ch/anlaesse/vijnana-bhairava-2025).

---

### **28.2./1.3. (Einführungsmodul) und 30./31.5.2026 (Aufbaumodul): Yin-Yoga und Klangmassage**

In diesem viertägigen Teacher-Training geben Gerda Imhof und Samuel Staffelbach das von ihnen selbst entwickelte neuartige Zusammenwirken von Yin-Yoga und Klangschalenmassage weiter. Die Wirkung der wunderbar entspannenden und regenerierenden Yin-Yoga-Haltungen wird mit Hilfe von Klangschalen, die während der Yin-Yoga-Praxis auf den Körper aufgelegt werden, noch weiter intensiviert, und die Achtsamkeit sammelt sich im Hier und Jetzt. Das Einführungsmodul ist auch einzeln buchbar. **Leitung:** Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, und Samuel Staffelbach, Musiker und dipl. Klangtherapeut. **Anmeldung:** [gerdaimhof.ch/anmeldung-tt](http://gerdaimhof.ch/anmeldung-tt). **Detaillierte Ausschreibung:** [gerdaimhof.ch/kalender](http://gerdaimhof.ch/kalender).

---

## **März**

### **7.3.2026: Prana, Pranayama – Atem ist Leben**

Prana, unsere Lebensenergie, ist aus yogischer Sicht verbunden mit dem Atem. In diesem Kurs widmen wir uns voll und ganz dem Atem. Wir betrachten verschiedenste Philosophien über Atem und Lebensenergie aus dem Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan, dem Hatha-Yoga («Hathayogapradipika») und der universellen Kabbala. Wir lernen verschiedene Atemtechniken und Möglichkeiten kennen, den Atem ins Yogapraktizieren einzubinden. Wir verbinden Atem mit Bewegung, lernen Atemräume kennen und praktizieren Meditationen mit dem Atem. **Leitung:** Kyra Dimopoulos-Dimminger, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, dipl. Kundaliniyogalehrerin. **Anmeldung:** Kyra Dimopoulos-Dimminger, 079 676 34 05, [kyra@kyyoga.ch](mailto:kyra@kyyoga.ch). **Detaillierte Ausschreibung:** [www.kyyoga.ch](http://www.kyyoga.ch).

---

### **14.3.2026: Hridayam, der Herzpunkt**

Ein wertvoller Fokus in Āsana, Prānāyamā und Meditation: Im Yoga richten wir uns immer aus. Die Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu bringen, braucht etwas Übung. Der Herzpunkt bietet viele Erfahrungsmöglichkeiten, von der reinen Atembewegung bis zur Transzendenz. An diesem Tag vertiefen wir unsere eigene Erfahrung mit Übungen, betrachten und bespre-

chen die Ausgangslage. Wir tauschen die Erfahrungen aus, um mit ihrer Vielfalt vertraut zu werden. In der Vermittlung gibt es viele kleine Schritte, die es den Teilnehmenden ermöglichen, entspannt zu üben. Der Tag wird mit Yoga-Übungssequenzen, kurzen Vorträgen, Partnerübungen, Austausch und Teilnehmerfragen gestaltet. **Leitung:** Anita Schönholzer, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis. **Anmeldung:** Anita Schönholzer, 076 303 96 42, [info@yoga-atelier.ch](mailto:info@yoga-atelier.ch). **Detaillierte Ausschreibung:** [www.yoga-atelier.ch/yogalehrerinnen](http://www.yoga-atelier.ch/yogalehrerinnen).

---

### **20.–22.3.2026: Yoga bei Krebs**

In dieser Weiterbildung lernen Yogalehrende, worauf es bei der Planung und Durchführung von Yogaunterricht für Krebsbetroffene ankommt. Die Weiterbildung basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, den Rückmeldungen zahlreicher Teilnehmer:innen sowie auf der langjährigen Unterrichtspraxis der Dozentin. Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, fokussiert also nicht auf einen bestimmten Yogastil und bezieht Achtsamkeitstechniken mit ein. **Leitung:** Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Leiterin des Bereichs «Yoga bei Krebs» am Luzerner Kantonsspital (LUKS). **Anmeldung:** [gerdaimhof.ch/anmeldung-tt](http://gerdaimhof.ch/anmeldung-tt). **Detaillierte Ausschreibung:** [gerdaimhof.ch/kalender](http://gerdaimhof.ch/kalender).

---

### **28.3.2026: Yoga – Recht und Business**

Yogalehrpersonen haben bei der Ausübung ihrer Tätigkeit in rechtlicher und versicherungstechnischer Hinsicht verschiedene Aspekte zu berücksichtigen, um den Beruf professionell, abgesichert und erfolgreich ausüben und weiterentwickeln zu können, auch im Sinne von Qualitätssicherung. Dargestellt werden die verschiedenen Rechtsverhältnisse, insbesondere das Verhältnis Yogaschüler:in/Yogalehrer:in, Haftpflichtfragen, sozialversicherungsrechtliche Aspekte, Selbständigkeit/Unselbständigkeit, Elemente eines Businessplans als Planungs- und Sicherheitsinstrument sowie einige Marketinginstrumente. **Leitung:** lic. iur. Catherine Müller, Rechtsanwältin, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU. **Anmeldung:** Catherine Müller, Postfach, 4600 Olten, 079 239 96 69, [mail@catmueller.ch](mailto:mail@catmueller.ch). **Detaillierte Ausschreibung:** [www.yogaraum-olten.ch](http://www.yogaraum-olten.ch). **Bei Bedarf findet der Kurs auch in französischer Sprache oder zweisprachig statt.**

---

## **Mai**

### **14.–16.5.2026: Yoga mit Kindern – Grundlagen und Praxis für den Yogaunterricht**

In unserer reizüberfluteten, schnelllebigen Zeit brauchen auch Kinder Momente der Ruhe. Kinderyoga verbindet Bewegung, Geschicklichkeit und Achtsamkeit – spielerisch, kreativ und altersgerecht. Wir erarbeiten Grundsteine der Entwicklung im Vorschulalter, in der mittleren Kindheit und im Jugendalter, besprechen pädagogische, didaktische sowie methodische Möglichkeiten zur Rhythmisierung des Unterrichts, und du lernst viele Lek-

tionsbeispiele für Kinder im Vorschul-, Schul- und Jugendalter sowie Unterrichtsmaterialien und Literatur zum Kinderyoga kennen. **Leitung:** Carla Felber, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Primarlehrerin, Heilpädagogin, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Mutter von drei Töchtern. **Anmeldung:** Sekretariat Lotos Yoga, 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch, www.lotosyoga.ch. **Detaillierte Ausschreibung:** www.lotosyoga.ch.

---

## Juni

### 6. und 7.6.2026: Resonanz – Stimmklang im Yoga

Stimme macht Stimmung, mit dem Klang unserer Stimme treten wir im Yogaunterricht in Resonanz: Wir schöpfen aus dem Inneren und machen uns im Aussen hörbar. Ein Wochenende zum tieferen Kennenlernen, lustvollen Ergründen und schrittweisen Entwickeln der eigenen Stimme in Verbindung mit Yogapraxis. Beide Tage können einzeln oder mit Rabatt zusammen gebucht werden. **Leitung:** Yaira Yonne-Konishi, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Dirigentin, Yoga-Ausbilderin, Coach für Stimmenergetik, Schulleiterin Tapasyoga, und Taja Waibel, Sängerin, Gesangspädagogin und Chorleiterin. **Anmeldung:** www.tapasyoga.ch/ueber-uns/kontakt. **Detaillierte Ausschreibung:** www.tapasyoga.ch/anlaesse/stimmklang-2026.

---

### 19.–21.6.2026: Yoga für Senior:innen

In dieser Weiterbildung lernen Yogalehrende, worauf es bei der Planung und Durchführung von Yogaunterricht für Senior:innen (Menschen ab 65 bis 100+) ankommt. Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, fokussiert also nicht auf einen bestimmten Yogastil und bezieht Achtsamkeitstechniken mit ein. **Leitung:** Gerda Imhof und Anh Pham, dipl. Yogalehrerinnen YCH/EYU. **Anmeldung:** gerdaimhof.ch/anmeldung-tt. **Detaillierte Ausschreibung:** gerdaimhof.ch/kalender.

---

## August

### 29.8.2026: Hands-on-Assists / Manuelle Hilfestellungen im Yogaunterricht

Hinsehen, erkennen, unterstützen. Yogalehrende üben für das eigene Unterrichten die wirkungsvollsten Hands-on-Assists. Die anatomisch funktionellen Zusammenhänge werden aufgezeigt. In der Anwendung werden Stabilität, Weite und Leichtigkeit erfahrbar. Ein lehrreicher Praxistag. **Leitung:** Simone Zweifel, Yogalehrerin YCH/EYU, Yogaausbildnerin, Pädagogin mit Sportdiplom. **Anmeldung:** info@yogasitz.ch. **Detaillierte Ausschreibung:** www.yogasitz.ch.

---

## September

### 5.9.2026: Mantrameditation im Kundalini-Yoga

Die Meditation mit gesungenen, geflüsterten oder gedachten Mantren gehört im Kundalini-Yoga in jede Yogalektion. Die meisten angewandten Mantren im Kundalini-Yoga finden sich im «Siri Guru Granth Sahib», dem heiligen Buch der Sikhs. Die Sprache dieser Mantren wird Gurmukhi genannt und als «göttliche Sprache» bezeichnet. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Mantras und deren Anwendung kennen und praktizieren Yogaübungen, verbunden mit Klang. Zudem lernen wir zahlreiche Möglichkeiten kennen, Mantrameditation in unsere Praxis und in unser Unterrichten einzubinden. **Leitung:** Kyra Dimopoulos-Dimminger, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, dipl. Kundaliniyogalehrerin. **Anmeldung:** Kyra Dimopoulos-Dimminger, 079 676 34 05, kyra@kyyoga.ch. **Detaillierte Ausschreibung:** [www.kyyoga.ch](http://www.kyyoga.ch).

---

### 5./6.9.2026: The Heart of Teaching – Tantrische Yoga-Philosophie – Die Wurzeln verkörperter Praxis

Diese zweitägige Weiterbildung führt in die tantrische Yoga-Philosophie ein – eine Lehre, die das Leben in all seinen Facetten als Ausdruck des Göttlichen versteht. Tantra lädt dazu ein, Spiritualität im Alltag zu verkörpern und den Körper als Tor zu Erkenntnis und Freiheit zu erleben. Anhand zentraler Konzepte, Symbolik und Rituale erkunden wir die Verbindung zwischen tantrischer Philosophie, Hatha-Yoga und moderner Praxis – theoretisch fundiert, erfahrungsbasiert und praxisnah vermittelt. **Leitung:** Joëlle von Arx, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU. **Anmeldung und detaillierte Ausschreibung:** [www.jovayoga.ch](http://www.jovayoga.ch).

---

## Oktober/November

### 24.10.2026: Yoga – Recht und Business

Yogalehrpersonen haben bei der Ausübung ihrer Tätigkeit in rechtlicher und versicherungstechnischer Hinsicht verschiedene Aspekte zu berücksichtigen, um den Beruf professionell, abgesichert und erfolgreich ausüben und weiterentwickeln zu können, auch im Sinne von Qualitätssicherung. Dargestellt werden die verschiedenen Rechtsverhältnisse, insbesondere das Verhältnis Yogaschüler:in/Yogalehrer:in, Haftpflichtfragen, sozialversicherungsrechtliche Aspekte, Selbständigkeit/Unselbständigkeit, Elemente eines Businessplans als Planungs- und Sicherheitsinstrument sowie einige Marketinginstrumente. **Leitung:** lic. iur. Catherine Müller, Rechtsanwältin, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU. **Anmeldung:** Catherine Müller, Postfach, 4600 Olten, 079 239 96 69, mail@catmueller.ch. **Detaillierte Ausschreibung:** [www.yogaraum-olten.ch](http://www.yogaraum-olten.ch). **Bei Bedarf findet der Kurs auch in französischer Sprache oder zweisprachig statt.**

---



schweiz suisse svizzera



### **24., 25.10., 21., 22.11.2026: Marma und Stimmklang**

Marmapunkte gelten im Yoga und Āyurveda als sensible Verbindung zwischen Körper und Bewusstsein. Marma sind ähnlich wie Akupunkte nicht nur als Kraft- und Heilzentren im Körper von Bedeutung, sondern ein Schlüssel zum bewussten Erleben der inneren Natur. Wir erforschen die sieben «grossen» Mahā-Marma und erfahren Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur Cakra-Lehre. Die Tage können einzeln oder mit Rabatt als Wochenende oder als Kurs gebucht werden. **Leitung:** Yaira Yonne-Konishi, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Dirigentin, Yoga-Ausbilderin, Coach für Stimmenergetik, Schulleiterin Tapasyoga. **Anmeldung und detaillierte Ausschreibung:** [www.tapas-yoga.ch/ueber-uns/kontakt](http://www.tapas-yoga.ch/ueber-uns/kontakt).