



Weiterbildung 2009  
*Formation continue*

**SCHWEIZER  
YOGA  
ZENTRUM**

**Ausbildungen  
Weiterbildungen  
Seminare**

in der Tradition von  
T.K.V. Desikachar  
und  
T. Krishnamacharya

## **Aktuelles im Jahr 2009**

**Beginn einer 2-jährigen Weiterbildung  
für YogalehrerInnen**  
Referentin Irene Kocher, [www.yogapraxis.ch](http://www.yogapraxis.ch)

**Yoga in der Schwangerschaft  
Wochenendseminar**  
Referentin Frauke Stadali vom Berliner Yogazentrum

Da der Frühlingsretreat ausgebucht ist, findet  
**vom 3. – 6. Dezember 2009**  
ein weiterer  
**Yogaretreat – Yoga im Schweigen** – statt  
Referentin Brigitte Feige vom Berliner Yogazentrum

**Weitere Seminare**  
bei Susan Kieser  
im Yogaraum in Wald, [www.yogaraum.ch](http://www.yogaraum.ch)

**Weitere  
Informationen**

**SCHWEIZER YOGA ZENTRUM**

Calvinstrasse 5  
CH - 2540 Grenchen  
Fon 0041 - (0) 32 6522673

[www.schweizeryogazentrum.ch](http://www.schweizeryogazentrum.ch)  
[info@schweizeryogazentrum.ch](mailto:info@schweizeryogazentrum.ch)

## ■ ■ ■ Inhalt

Vorwort / <i>Préface</i>	4 / 5
<i>Nidrâ Sadhana – L'énergétique et les chakras – André Riehl</i>	6
Wissenschaftliche Grundlagen für einen bessern Yoga – Hansjörg Straumann	7
<i>Yoga et ménopause – Helena Volet</i>	8
Hormonelle Yogatherapie in der Menopause – Rosmarie Herczog, Ruth Blattner, Dinah Rodrigues	9
Austausch und Zusammenarbeit der Yogalehrenden – Ruth Westhauser	10
Einzelunterricht erfordert besondere Kompetenzen – Susanne Kieser	11
Yoga und Prozessbegleitung in der Depression – Ruth Westhauser	12
Pranayama im Gruppenunterricht – Irène Kocher	13
Beckenbodenarbeit im Hatha-Yoga-Unterricht – Janny Terpstra, Brigitte Bruni	14
Marketing für Yogalehrende – Jules Zimmermann	15
Yoga für Seniorinnen und Senioren – Janet Zimmermann, Carlo Vella	16
<i>L'enseignement du Yoga pour les enfants – Beatrix Kilchenmann, Anne Lenz Brugger</i>	17
Yogaunterricht und kompetentes Handeln – Béatrice Sutter	18
Yoga für die Augen – besser sehen – Sushil Bhattacharya, Ruth Wäfler	19
Yoga für Kinder – Carla Felber	20
Yoga und Spiraldynamik – Claudia Guggenbühl	21
Begegnung mit der Kraft der innern Bilder im Yoga – Edith Schöpfer Kolly	22
Liste der anerkannten Ausbildungsschulen / <i>Liste des écoles de formation reconnues</i>	23 / 23
Impressum	24

## ■ ■ ■ Vorwort

Liebe Wissens- und Erfahrungsinteressierte,

erstmalig in Form einer handlichen Broschüre liegt das neue Angebot an Weiterbildungen von Yoga Schweiz Suisse Svizzera vor. Vielfältige spannende Themen, auch vom Stundenaufwand her gibt es verschiedene Möglichkeiten – eine erfreuliche Entwicklung, die allen dient. Denn Weiterbildung sollte eigentlich kein MUSS, viel eher Freude sein. So, dass man sein Wissen nicht nur theoretisch aufstockt, sondern dieses auch als Erfahrung in der Praxis anwenden und weitergeben kann. Dann bildet auch der Alltag weiter.

**Wichtig!** Viele Weiterbildungskurse stehen allen Interessierten offen. Sie dienen dazu, das Wissen im genannten Spezialbereich zu vertiefen. Sie berechtigen jedoch Personen ohne anerkannten Abschluss von Yoga Schweiz nicht, sich als «zertifizierte Yogalehrende YS» zu deklarieren und sie ersetzen auch keine ordentliche Ausbildung zum Yogalehrenden. Die Bezeichnung «Yogalehrende YS» in irgendeinem Zusammenhang darf nur tragen, wer ein Diplom oder eine Anerkennung vorweisen kann.

Hauptsächlich richtet sich das Kursangebot zwar an Yogalehrende, einige Themen sprechen jedoch auch andere Berufsgruppen an. Das soll auch so sein, denn ebenso können Yogalehrende sich anderswo weiterbilden. Die allgemeinen Bestimmungen über die obligatorische Weiterbildung für dipl. oder anerkannte Yogalehrende YS finden Sie übrigens unter **www.yoga.ch**, Rubrik Ausbildung.

Wir wünschen allen viele gute Erfahrungen und hoffen, dass die Kurse für das Jahr 2009 dazu beitragen können!

**Gabriela Huber-Mayer,**  
Präsidentin Yoga Schweiz Suisse Svizzera

## ■ ■ ■ Préface

*A toutes celles et à tous ceux qui ont soif  
de connaissances et d'expérience*

*Pour la première fois le programme des stages de formation continue de Yoga Suisse est présenté sous forme de brochure. Il y a un choix de sujets passionnant, des propositions d'horaires diverses – une évolution satisfaisante, utile à tout le monde. En fait, une formation continue ne devrait pas être un DEVOIR, mais plutôt un plaisir. On ne fait pas qu'y améliorer ses connaissances théoriques, on peut aussi les intégrer à la pratique et les transmettre. Le quotidien se charge de continuer à nous former.*

**Important!** *De nombreux stages de formation continue sont ouverts à toute personne intéressée et servent à approfondir nos connaissances dans le domaine spécifique proposé. Ces stages n'autorisent cependant pas les personnes qui n'ont pas de diplôme reconnu par Yoga Suisse à se déclarer «enseignant YS certifié». Ces stages ne remplacent en aucun cas une formation d'enseignant de yoga. Le titre d'«enseignant de yoga YS» ne peut être porté que par une personne pouvant prouver qu'elle a passé le diplôme YS ou qu'elle est reconnue YS.*

*Si le choix de stages s'adresse surtout à des enseignants de yoga, il y a des sujets qui peuvent intéresser d'autres groupes professionnels. Et c'est bien ainsi, car les enseignants de yoga peuvent eux aussi suivre des stages de formation continue ailleurs. Les conditions générales concernant la formation continue obligatoire pour les enseignants diplômés ou reconnus YS peuvent être consultées sur le site **www.yoga.ch**, à la rubrique formation.*

*Nous souhaitons à tous de faire de bonnes expériences et espérons que notre choix de stages pour l'année 2009 pourra y contribuer!*

**Gabriela Huber-Mayer,**  
Présidente Yoga Schweiz Suisse Svizzera

## ■ ■ ■ **Nidrâ Sadhana: L'énergétique et les chakras**

**Description brève:** Bien que peu connue, la place de l'activation de Prana – l'énergie, dans la pratique du Nidrâ Yoga, est un aspect fondamental de cette démarche d'intériorité et de spiritualité.

**Contenu du cours:** Le Nidrâ Yoga met en oeuvre des exercices de concentration soutenue alliant des états de détente très profonds avec l'utilisation des formes et des couleurs (yantra), des respirations fines (swara) et des sonorités intériorisées (mantra). L'enseignement est essentiellement pratique et aborde les états de conscience modifiée vers un élargissement des facultés sensorielles et l'établissement de la clarté mentale.

Il s'articule autour des textes de la tradition des Natha Yogis qui seront abordés en cours d'année, et notamment le Yoga-Visaya de Matsyendranath et le Siddha-Siddhânta-Paddhati de Gorakshanath. Programme des week-ends:

Week-end 1: Muladhara Chakra, Week-end 2: Svadishtana Chakra

Week-end 3: Manipura Chakra, Week-end 4: Anahata Chakra

Week-end 5: Vishudda Chakra, Semaine d'été: Ajna Chakra

**But du cours:** Développer la pratique personnelle et la démarche intérieure des enseignants de Yoga, leur permettre de s'ancrer dans la tradition pour continuer à transmettre en étant reliés à la source.

**Responsable:** André Riehl, formateur pour Yoga Suisse et Yoga7 depuis 2006.

**Dates:** 3 et 4 octobre 2009, 19 et 20 décembre 2009, 6 et 7 mars 2010, 1 et 2 mai 2010, 26 et 27 juin 2010, stage d'été 2 au 5 août 2010

**Nombre de participants:** minimum 15 personnes, maximum 25 personnes.

**Prix enseignement:** membres Yoga Suisse: frs 1500.– pour 5 WE; frs 400.– pour le stage d'été; réduction de 10% si inscription pour les deux.

**Prix hébergement:** frs ~130.– par WE et frs ~400.– pour le stage d'été, lieux à déterminer.

**Inscription:** délais 31 mai 2009 auprès de Eveline Waas Bidaux, Yoga7, tél.: 079 25 35 111 ou 022 735 67 44, e-mail: yoga7@tele2.ch, www.yoga7.com pour plus d'information et téléchargement du dépliant.

**Désistement:** remboursement 100% jusqu'à 3 mois avant le début, 50% jusqu'à 2 mois avant le début et 20% jusqu'à 1 mois avant le début de la formation, ensuite plus de remboursement possible. Le cas de personnes se désistant en cours de formation sera traité par l'enseignant en collaboration avec la direction de Yoga7.

## ■ ■ ■ **Wissenschaftliche Grundlagen für einen besseren Yoga** Funktionelle Anatomie und Pathologie des Bewegungsapparates

**Kurze Beschreibung:** Anstatt überlieferte Lehren unreflektiert zu übernehmen, machen wir uns das Wissen aus der Medizin zunutze und streben eine Synthese zwischen Ost und West an.

### **Kursinhalt**

- Funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates (Becken und Beine; Schultern und Arme; Rumpf)
- Physiologie des Dehnens und Kräftigens
- Grundlagen des Gleichgewichtes
- Haltungsfehler erkennen und korrigieren
- Erkennen von häufigen Krankheiten und Verletzungen des Bewegungsapparates und yogatherapeutische Ansätze

**Kursziel:** Förderung des theoretischen und praktischen Verständnisses der Methoden des Yoga und deren Anwendung zur Minimierung des Verletzungsrisikos, zur Gesundheitsförderung und Heilung. Ergänzungen zur yogarelevanten Anatomie/Pathologie werden auch für den Kompetenznachweis Gleichwertigkeitsbeurteilung Komplementärtherapie angerechnet. Weitere Informationen unter [www.komplementaer.org](http://www.komplementaer.org).

**Kursleitung:** Dr. Hansjörg Straumann, Humanbiologe, Chiropraktor, dipl. Yogalehrer YS

**Termine:** 10.–11. Januar, 7.–8. Februar, 28.–29. März 2009

**Anmeldeschluss:** 15. Dezember 2008

**FN wieviele Stunden:** 40 (3 Wochenenden)

**TN-Zahl:** min. 10 / max. 16

**Ort:** voraussichtlich Yogazentrum Lotos, Basel

**Kosten:** Mitglieder von Yoga Schweiz Fr. 900.–, Nichtmitglieder Fr. 1000.–

**Unterkunft:** Günstige Übernachtung im Yogazentrum Lotos möglich

**Anmeldung:** Praxis Dr. Straumann, Holbeinstrasse 65, 4055 Basel, Tel. 061 278 91 14, E-Mail: [h.straumann@bluewin.ch](mailto:h.straumann@bluewin.ch)

**Rücktrittsbedingungen:** Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Kursbeginn Fr. 200.–, 2 Wochen vor Kursbeginn 50% der Kurskosten, bei Kursbeginn 100%.

## ■ ■ ■ Yoga et ménopause

**Description brève:** Prise en charge théorique et pratique des symptômes neurovégétatifs de la ménopause.

**Contenu du cours:** Cours théorique et pratique sur les signes psycho-corporels de la ménopause. Travail sur la pensée positive (besoins, désirs). Postures adéquates (troubles de la circulation; incontinence; bouffées de chaleur; nervosité). Visualisation des chakras, rééquilibrage.

**But du cours:** Bien-être des femmes en ménopause.

**Responsable:** Helena Volet, directrice de l'Ecole Supérieure de Yoga, Lausanne

**Date:** le 11 janvier 2009

**Délai d'inscription:** le 11 décembre 2008

**Nombre de participants:** min. 6 / max. 16

**Lieu:** Lausanne

**Prix:** Membres Yoga Suisse frs 110.–, Non-membres frs 130.–

**Hébergement:** Non

**Inscription:** Ecole Supérieure de Yoga, Rue Enning 6, 1003 Lausanne, tél. 021/ 311 94 40, e-mail: info@yoga.ch

## ■ ■ ■ Hormonelle Yogatherapie (Menopause) nach D. Rodrigues

**Kurze Beschreibung:** Weiterbildung zur zertifizierten Lehrerin HYT (Menopause) nach Dinah Rodrigues, Brasilien. Für diplomierte Yogalehrerinnen YS (oder entsprechende europäische Diplome) wird eine praxisnahe Einführung und Ausbildung in die HYT geboten, die ihnen ermöglicht, qualifizierten Unterricht für Frauen in und nach der Menopause zu geben. Für Nicht-Yogalehrerinnen wird eine spezielle Einführung mit Eignungsgespräch angeboten.

**Kursinhalt:** Das Schwergewicht liegt auf dem Unterrichten der speziellen Übungen. Zwei Tage des Lehrerinnentrainings und die Zertifizierung als HYT-Lehrerin werden von Dinah Rodrigues selbst gegeben. Die nötigen speziellen Kenntnisse des weiblichen Hormonsystems und des Zyklus werden vorgängig von kompetenten Fachfrauen vermittelt. Ruth Blattner und Rosmarie Herczog betreuen die Abschlussarbeit und nehmen die Prüfung ab.

**Kursziel:** Die Yogalehrerinnen können selbständig die HYT anwenden und gestalten kompetent Yoga-Lektionen für Frauen in der Menopause.

**Kursleitung:** Rosmarie Herczog, dipl. Yogalehrerin YS, Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YS, Dinah Rodrigues, Begründerin der hormonellen Yogatherapie.

**Termin:** 7 Tage à 6 Stunden. 2 Tage Anatomie: weibliches Hormonsystem, Zyklus, Beschwerden der Menopause: 20./21. Febr. 2009. 2 Tage Einführung und Unterrichten nach HYT mit Ruth Blattner: 8./9. Mai 2009, 2 Tage Unterrichten und Zertifizierung durch Dinah Rodrigues: 5./6. Juni 2009, 1 Tag Praxisbegleitung und Abschlussarbeit mit Ruth Blattner: 11. Sept. 2009. Beurteilung der Abschlussarbeit: 30. Okt. 2009. Für Nicht-Yogalehrerinnen: Eignungsgespräch: 9. Jan. 09, Yoga-Philosophie vom 12.–18. Juli 09.

**Anmeldeschluss:** 5. Januar 2009 / **Unterkunft:** nicht vorgesehen  
**FN:** Weiterbildungsbestätigung YS von 42 Stunden, Zertifizierung: Lehrerin für HYT (Menopause) von Dinah Rodrigues.

**TN-Zahl:** min. 10 / max. 25 / **Ort:** Zürich und / oder Thalwil

**Kosten:** Fr. 1520.– (nicht-diplomierte Fachfrauen mit 5 zusätzlichen Tagen Fr. 2120.–), Nicht-Mitglieder von YS bezahlen Fr. 30.– mehr.

**Anmeldung:** an Sekretariat Lotos Yogaausbildungen, Rütimyerstr. 40, 4054 Basel, lotosbs@bluewin.ch, www.yogaausbildung.ch

**Rücktrittsbedingungen:** Die Anmeldung wird erst gültig, wenn das Kursgeld vollständig bezahlt ist. Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 2 Monate vor Beginn der Weiterbildung Fr. 300.–, 1 Monat vor Beginn der Weiterbildung 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100% des Kursgeldes.

**Bedingungen:** diplomierte Yogalehrerinnen YS oder entsprechende Diplome (nicht-diplomierte Fachfrauen – z.B. Hebammen, Physiotherapeutinnen – aus anderen Gebieten haben ein Eignungsgespräch und weitere 5 Seminartage zu absolvieren).

## ■ ■ ■ Austausch und Zusammenarbeit der YogalehrerInnen

**Kurze Beschreibung:** Regelmässige Sitzungen zwecks Besprechung von Einzelfällen aus dem Gruppen- oder Einzelunterricht

**Kursinhalt:** Gruppenorganisation, von der Supervision zur Intervention, die Gruppe lernt, sich selber zu führen

**Kursziel:** Regionale Zusammenarbeit und Austausch fördern, dadurch mehr Erfolge in der Gruppen- und Einzelarbeit (eigene Fälle mitbringen erwünscht)

**Kursleitung:** Ruth Westhauser, dipl. Psych. FSP, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Erwachsenenbildnerin

**Termine:** 25. 2. / 8. 4. / 10. 6. / 19. 8. / 28. 10. / 9. 12. 2009, Mittwoch, 14.00–17.00 / 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 31. Januar 2009

**FN:** 18 – 24 Stunden à 60 Minuten

**TN-Zahl:** 8 min. / 15 max.

**Ort:** tapas yoga, Bernstr. 99, 3122 Kehrsatz

**Kosten:** Fr. 50.– pro Abend

**Anmeldung:** Es können auch einzelne Veranstaltungen besucht werden.

## ■ ■ ■ Einzelunterricht erfordert besondere Kompetenzen

**Kurze Beschreibung:** Die Entwicklung im Gesundheitswesen und die Bedürfnisse der Menschen verlangen gut ausgebildete und kompetente Fachpersonen. Die individuelle Einzelarbeit mit Yoga ist in unserer schnellen und von Reizen überfluteten Zeit ein wirksames und passendes Angebot. Die Einzelarbeit erfordert neben einem fundierten Fachwissen noch weitere Kompetenzen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen. Zielgruppe: Lehrpersonen, die sich mit der Thematik des Einzelunterrichts, der Yogatherapie auseinandersetzen möchten oder bereits praktizieren. Yogalehrerinnen und -lehrer, die sich auf die Gleichwertigkeitsbeurteilung Komplementärtherapie vorbereiten möchten.

**Kursinhalt:** Anhand von Fallbeispielen aus der Yogapraxis werden die Themen Gesundheitsförderung, Prävention, Intervention, Ethik, Grundhaltung, Zusammenarbeit, Konfliktmanagement, Kommunikation, Reflexion, Regeneration und Qualitätssicherung aufgenommen und bearbeitet.

**Kursziel:** Vertiefte Auseinandersetzung mit den eigenen Kompetenzen und ihrer Anwendung als Yogalehrerin und -lehrer in der Einzelarbeit. Grundlagen für den Kompetenznachweis Gleichwertigkeitsbeurteilung Komplementärtherapie.

**Kursleitung:** Susanne Kieser Jäggi arbeitet seit vielen Jahren als dipl. Yogalehrerin YS mit Gruppen und Einzelpersonen. Als Mitglied im Schweizer Yoga Zentrum doziert sie über die Themen Yoga und Anatomie, Gesundheit und Krankheit u.a. In ihrer mehrjährigen Arbeit als Sozialarbeiterin an der Volksschule sammelte sie viele Erfahrungen in den Bereichen Beratung, Prävention und Krisenmanagement. Aktuell führt sie ihre eigene Yogapraxis und ist in Weiterbildung zur Yogatherapeutin und Erwachsenenbildnerin.

**Termin:** 6./7. Februar 2009 und 19./21. März 2009

**Anmeldeschluss:** 8. Dezember

**FN:** 4 Tage à 6 Stunden

**TN-Zahl:** min. 6 / max. 12

**Ort:** Bleiche Ressort in Wald ZH

**Kosten:** Fr. 500.– für Mitglieder von Yoga Schweiz, übrige Fr. 600.–, ohne Übernachtung und Essen im Hotel Bleiche

**Anmeldung:** Susanne Kieser Jäggi, Hüblistrasse 37, 8636 Wald, 055 266 20 03, E-Mail: [yoga@yogaraum.ch](mailto:yoga@yogaraum.ch), [www.yogaraum.ch](http://www.yogaraum.ch)

**Rücktrittsbedingungen:** Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und wird kein Nachfolger gefunden, werden folgende Kosten verrechnet: ein Monat vor Kursbeginn 50% des Seminars, eine Woche vor Kursbeginn 100%.

## ■ ■ ■ Yoga und Prozessbegleitung in der Depression

**Kurze Beschreibung:** Depression in West und Ost, Gesprächsmöglichkeiten sowie Hatha Yoga mit depressiven Menschen

**Kursinhalt:** Theorie zur Depression in der westlichen Medizin und im Yoga, Gesprächsführungstraining, Projektion, Übertragung und Gegenübertragung, Asana Praxis, spezifische Übungssequenzen

**Kursziel:** Depressionen besser erkennen und angepasste Angebote machen

**Kursleitung:** Ruth Westhauser, dipl. Psych. FSP, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Erwachsenenbildnerin

**Termine:** 20. Februar, 15. Mai, 18. September, 27. November jeweils 10.00–18.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 31. Januar 2009

**FN:** 26 Stunden à 60 Minuten

**TN-Zahl:** 8 min. / 15 max.

**Ort:** tapas yoga, Bernstr. 99, 3122 Kehrsatz

**Kosten:** Mitglieder von Yoga Schweiz: Fr. 600.–, Andere: Fr. 660.–

**Anmeldung:** Es können nur alle vier Sequenzen besucht werden.

## ■ ■ ■ Pranayama im Gruppenunterricht

**Kurze Beschreibung:** Pranayama im Gruppenunterricht braucht spezifische Grundkenntnisse über Wirkung, Ziele und Techniken. Was sind die Voraussetzungen, um Pranayama im Gruppenunterricht anzubieten? Welche Risiken sollte ich als Lehrerin kennen und dementsprechend handeln? Welche Faktoren sind von Bedeutung für das Gelingen einer guten Erfahrung?

**Kursinhalt:** Es werden Fragen zu den einzelnen Techniken, zur Vermittlung, zu Schwierigkeiten, zu methodischen und didaktischen Fragen aus dem Unterricht diskutiert und geklärt. Das Thema baut auf dem theoretischen Hintergrund von Patañjalis Yoga Sûtra sowie der Hatha pradipîka auf.

**Kursziel:** Sie haben neue Impulse und fühlen sich sicherer, Pranayama in Ihren Gruppenkursen einzubauen und anzuleiten. Durch eigenes praktisches Üben in zahlreichen kurzen Sequenzen erhalten Sie Anregungen und Erfahrungen für sich selber und Ihren Unterricht.

**Kursleitung:** Irene Kocher, dipl. Yogalehrerin YS, langjährige Erfahrung im Gruppen- und Einzelunterricht, Ausbilderin am Schweizer Yogazentrum

**Termin:** Samstag, 28. Februar und Samstag 4. April 2009

**Anmeldeschluss:** 31. Januar 2009

**FN:** Zwei Tage zu je 7 Stunden plus 2 Stunden Vorbereitung für die Umsetzung im eigenen Unterricht, total 16 Stunden

**TN-Zahl:** min. 10 / max. 20

**Ort:** Yogapraxis Irene Kocher, Lagerhausstrasse 5, 8400 Winterthur

**Kosten:** Mitglieder von Yoga Schweiz Fr. 300.–, Nichtmitglieder Fr. 330.–

**Anmeldung:** E-Mail: irene.kocher@yogapraxis.ch oder Telefon 052 232 68 81.

## ■ ■ ■ Beckenbodenarbeit im Hatha-Yoga-Unterricht

**Kurze Beschreibung:** Für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden spielt ein funktionsfähiger Beckenboden eine wichtige Rolle. In Anbetracht, dass ca. 30% Frauen über 50 Jahren an einer Form von Harn-Inkontinenz leiden, ist ein geschwächter Beckenboden ein Thema, mit welchem Hatha-Yoga-Lehrende konfrontiert werden und Fachwissen benötigen.

### **Kursinhalt:**

- Anatomie/Physiologie des Beckenbodens
- Zusammenhang Beckenboden mit anderen Strukturen
- Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, feinstoffliche Aspekte, Tipps für den Alltag
- Den Beckenboden in den verschiedenen Lebensphasen der Frau: Menstruation, Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre/Menopause
- Beispiele der Integration des Beckenbodens bei der Ausübung von Asana

### **Kursziel:**

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Beckenboden
- Die verschiedenen Funktionen des Beckenbodens kennen
- Die wichtigsten Krankheitsbilder kennen lernen
- Integration der Beckenbodenarbeit in den Yoga-Unterricht

**Kursleitung:** Janny Terpstra Schläppi (Hebamme, Qualifikationen für Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining, SVEB DMI und II) und Brigitte Bruni (Hebamme, dipl. Yogalehrerin YS, Craniosacraltherapeutin CranioSuisse)

**Termin:** 28. März, 16. Mai und 13. Juni 2009, jeweils 9.15–17.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 10. März 2009

**FN:** insgesamt 20 Stunden

**TN-Zahl:** min. 8 / max. 12

**Ort:** «Raum für Yoga», Schlösslistrasse 11, 3008 Bern

**Kosten:** Fr. 450.– für Mitglieder von Yoga Schweiz, Fr. 500.– für Nichtmitglieder

**Unterkunft:** Selbstorganisation

**Anmeldung:** Brigitte Bruni, Blumenweg 12, 3084 Wabern, 031 971 56 57, E-Mail: [brigitte.bruni@bluewin.ch](mailto:brigitte.bruni@bluewin.ch)

**Rücktrittsbedingungen:** Bei Abmeldung bis 1 Monat vor Kursbeginn Fr. 100.– Umtriebsentschädigung, bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden 50% des Kursgeldes, nachher 100% des Kursgeldes in Rechnung gestellt.

## ■ ■ ■ Marketing für Yogalehrende

**Kurze Beschreibung:** Yogalehrende und Yogaschulen sind nicht besonders bekannt für schlagkräftiges Marketing und aktive Werbung. Oft bieten sie hervorragende Dienstleistungen an, vergessen aber, dass ein Angebot kommerziell nur dann Erfolg verspricht, wenn es auch an das Zielpublikum auf originelle Art kommuniziert wird. Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Kundschaft aufbauen, erhalten oder ausbauen möchten und mit kleinem Budget versuchen, eine Identität zu kreieren und die Einmaligkeit ihres Angebots sinnvoll zu vermitteln.

**Kursinhalt:** Inhalte sind auf Antworten folgender Fragen ausgerichtet: Was ist mein Markt? Was macht mein Angebot besonders attraktiv? Welche Kunden möchte ich ansprechen? Wie kann ich mein «Produkt» und sein Zielpublikum definieren? Wie kommuniziere ich mein Angebot? Welche Mittel setze ich ein, um meine potenzielle Kundschaft zu erreichen? Wie kann ich eine erkennbare Identität für mein Angebot realisieren? Teilnehmende werden aufgefordert, am Kurs ihre eigene Werbung zu entwickeln. Da der Kurs zweiteilig ist, haben sie genügend Zeit, zwischen den zwei Kursblöcken eingehend an ihren Themen zu arbeiten.

**Kursziel:** Nach dem Kurs sollten die Teilnehmenden fähig sein, selbständig ihren Marketing- und Werbeauftritt zu definieren und allenfalls umzusetzen, oder dann in der Lage sein, z.B. mit einer Werbeagentur, ein Konzept mit Minimalbudget zu realisieren.

**Kursleitung:** Jules Zimmermann ist promovierter Physiker und u.a. auch dipl. Yogalehrer YS/EYU. Er hat in der Industrie mehr als 15 Jahre im Bereich Marketing und Verkauf – zum Teil in leitenden Funktionen – gearbeitet. Im gleichen Umfeld hat er auch professionelles Produktmanagement und Marketing unterrichtet.

**Termin:** Freitag, 24. April 2009, und Freitag, 21. August 2009, je 9.30–12.30 und 13.30–16.30 Uhr

**Anmeldeschluss:** bis Ende Januar 2009

**FN:** 12 Stunden / **TN-Zahl:** min. 10 / max. 24 / **Ort:** Basel

**Kosten:** Fr. 320.– für Mitglieder von Yoga Schweiz, Fr. 350.– für Nichtmitglieder

**Unterkunft:** Nicht vorgesehen

**Anmeldung:** Sekretariat Lotos Ausbildungsschule, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel, [lotosbs@bluewin.ch](mailto:lotosbs@bluewin.ch), [www.yogaausbildung.ch](http://www.yogaausbildung.ch)

**Rücktrittsbedingungen:** Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn der Weiterbildung Fr. 100.–, 2 Wochen vor Beginn der Weiterbildung 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100% des Kursgeldes. Diplomierte YogalehrerInnen YS oder entsprechende Diplome. Nichtdiplomierte Fachleute, z.B. Hebammen, PhysiotherapeutInnen aus anderen Gebieten haben ein Eignungsgespräch und weitere 5 Seminartage zu absolvieren.

## ■ ■ ■ Yoga für Seniorinnen und Senioren

**Kurze Beschreibung:** In vielen Yogaklassen gibt es Teilnehmende mit altersbedingten Problemen oder körperlichen Beschwerden. Mit einem vielfältigen und anpassungsfähigen Angebot kann der/die Yogalehrer/in optimaler auf jeden Einzelnen eingehen. Somit wird Yoga auch im Alter ein entscheidendes Standbein für seelisches und körperliches Wohlbefinden.

**Kursinhalt:** Die «dritte» Lebensphase; Aspekte des Alterungsprozesses; Beschwerden; Unterrichtsprinzipien, pädagogische, didaktische und methodische Möglichkeiten; altersgemässe Übungsvarianten finden, auch für die Meditationen; Hilfsmiteleinsetz; Kursorganisation und Werbung.

**Kursziel:** Die fachliche und persönliche Kompetenz erhöhen: sich mit der «dritten» Lebensphase auseinandersetzen; altersspezifische Beschwerden kennen lernen; didaktisch-methodische Aspekte erarbeiten; angemessene Übungsvarianten finden; Yogalektionen für Senioren skizzieren und Hilfsmittel einsetzen können; Integration in den Alltag. Anwendung bei Spezialfällen in «normalen» Gruppen ermöglichen.

**Kursleitung:** Carlo Vella, dipl. Yogalehrer YS/EYU, aktiver Senior und Lebensunternehmer; Janet Zimmermann, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Bewegungspädagogin BGB Schweiz, Spiraldynamik Prakt. & Fuss-Schul-Lehrerin.

**Termine:** 25./26. April 2009 und 29./30. August 2009

**Anmeldeschluss:** 18. April 2009

**FN:** Jeweils Samstag von 10.00 Uhr bis Sonntag 16.00 Uhr (4 Tage / 24 Stunden)

**TN-Zahl:** min. 8

**Ort:** Pfarreiheim St. Nikolaus, Gartenstrasse 16, 4153 Reinach BL (Vom Bahnhof Basel SBB mit Tramlinie 11, Richtung Aesch, bis Haltestelle Landererstrasse in 20 Min. erreichbar).

**Kosten:** Mitglieder von Yoga Schweiz Fr. 550.–, Nichtmitglieder Fr. 590.–

**Anmeldung:** Janet Zimmermann, Witterswilerstr. 28, 4114 Hofstetten, Tel. 061 731 31 15, Fax 061 733 95 59, janet.zimmermann@gmx.net, www.janet.ch

**Rücktrittsbedingungen:** Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars Fr. 150.–, 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, 1 Woche vor Beginn des Seminars und bei Nichterscheinen 100%.

## ■ ■ ■ **L'enseignement du Yoga pour les enfants**

**Description brève:** Suite à la demande grandissante de cours de Yoga pour un jeune public, Yoga7 vous propose un cours traitant les diverses façons de le présenter aux enfants.

**Contenu du cours:** Les postures favorables et leurs multiples variantes pour séduire un jeune public. L'enseignement des rudiments d'anatomie, la prise de conscience et le respect de son corps et de ses limites. La respiration naturelle, comment découvrir et amplifier le «souffle de la vie»? Comment introduire la détente? En utilisant des supports musicaux, histoires et textes.

**But du cours:** Apprendre à proposer les postures essentielles du Yoga aux enfants. Comment introduire les notions chères à Patanjali, afin de transmettre quelques règles de conduite et de respect de la vie. Le jeune public est ouvert à l'écologie, à la protection de la nature, ainsi qu'à l'aspect sacré de la vie. Ces thèmes peuvent être abordés dans un cours de Yoga pour enfants, à travers des remarques ou simplement en les écoutant.

**Responsable:** Beatrix Kilchenmann, enseignante diplômée de Yoga Suisse depuis 1982. Formée par Anne Lenz-Brugger, Bernard Bouanchaud et Dr. Lionel Coudron (Paris). Depuis dix ans co-responsable de la formation de futurs enseignants à Yoga7. Dispense depuis plus de 30 ans le Yoga et un mélange de Yoga et d'expression corporelle aux enfants, dans divers centres et lieux à Genève.

**Dates:** 23 et 24 mai 2009, de 9h à 12h et de 14h à 17h

**Nombre de participants:** min. 9 personnes, max. 15 personnes.

**Prix enseignement:** membres Yoga Suisse: sfr 250.- (non-membres 300.-)

**Prix hébergement:** Gratuit dans la salle du cours, sur tapis de Yoga ou hôtel dans les environs, à organiser de manière autonome.

**Inscription:** Délais 20 février 2009 auprès de Yoga7, tél.: 022 735 67 44, [yoga7@tele2.ch](mailto:yoga7@tele2.ch), ou [bekha@hispeed.ch](mailto:bekha@hispeed.ch) pour plus d'informations et [www.yoga7.com](http://www.yoga7.com) pour téléchargement du dépliant.

**Désistement:** Si le nombre des participants est insuffisant: remboursement 100%. Si le désistement de votre part est entre le 20 février et le 20 mars 2009: 50%. Entre le 20 mars et le 20 avril 2009: 20%, ensuite plus de remboursement possible.

## ■ ■ ■ Yogaunterricht und kompetentes Handeln

**Kurze Beschreibung:** Beim Erteilen von Yogaunterricht sind Yogalehrer/innen immer wieder neu herausgefordert durch spezielle Situationen, sei es dass Teilnehmende körperliche oder psychische Beschwerden haben oder dass sie mit Fragen konfrontiert werden, die sie gerne mit Berufskolleginnen/-kollegen reflektieren möchten. Durch das gemeinsame Reflektieren werden wertvolle Lösungsansätze erarbeitet.

**Kursinhalt:** Fragen zur Berufspraxis als Yogalehrer/in, zum eigenen Unterrichten, zur Rolle als Yogalehrer/in oder zu Konfliktsituationen klären. Verschiedene Interventionsmodelle kennen lernen und anwenden. Interventionsgruppen selbständig leiten können.

**Kursziel:** Sie können verschiedene Interventionsmodelle anwenden. Sie erarbeiten in der Gruppe Antworten zu mitgebrachten Fragestellungen oder Situationen. Sie können selbständig eine Interventionsgruppe mit Yogalehrer/innen leiten.

**Kursleitung:** Beatrice Sutter, dipl. Yogalehrerin YS, dipl. Supervisorin BSO

**Termine:** Freitag, 19. Juni 2009 und 28. August 2009, je 1/2 Tag à 3 1/2 Std. von 13.30–17.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 15. Mai 2009

**TN-Zahl:** min. 8 / max. 10

**Ort:** Yogaräume in Bern

**Kosten:** Mitglieder Yoga Schweiz: Fr. 240.–, Nichtmitglieder: Fr. 270.–

**Anmeldung:** Rosmarie Herczog, Ausbildungsschule Lotos, Rütimeyerstrasse 40. 4054 Basel. Tel. 061 271 40 86, E-Mail: lotosbs@bluewin.ch

**Rücktrittsbedingungen:** Wird eine Anmeldung widerrufen, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Kurses Fr. 50.–, 1 Woche vor Beginn des Kurses 100% des Kursgeldes.

## ■ ■ ■ Yoga für die Augen – besser sehen

**Kurze Beschreibung:** Für uns Menschen ist das Auge das wichtigste Sinnesorgan. Im täglichen Leben erkennen wir einander mit den Augen, finden mit deren Hilfe unseren Weg und sehen unsere Umwelt farbig. Das menschliche Auge ist ein wunderbares Instrument, das Tor zu unserer Seele, zu dem wir Sorge tragen sollten.

Durch unsere moderne Lebensweise besteht die Gefahr die Augen zu schädigen. Augen, die über Stunden immer auf die gleiche Distanz eingestellt sind, zum Beispiel bei Computerarbeit, können mit der Zeit die Fähigkeit verlieren, sich auf verschiedene Distanzen einzustellen. Der Augenmuskel verliert an Elastizität (auch mit zunehmendem Alter). Ebenso ist die Ernährung und Entspannung ein wichtiger Faktor.

Wir können mit Yoga nicht nur unseren Körper fit halten, sondern auch unsere Augen.

**Kursinhalt:** Mit gezielten Augenübungen aktivieren wir die Augenmuskeln und die Nerven der Augen neu und entspannen sie danach bewusst. Nebst dem spezifischen Augen-Yoga-Programm lernst du, welche Asanas und Entspannungstechniken wichtig sind, sowie auf was man bei der Ernährung achten sollte. Nach Möglichkeit üben wir bei schönem Wetter zum Teil im nahe gelegenen Park.

**Kursziel:** Für alle, von 12 bis 99 Jahren, die keine Brille (mehr) wollen oder wenigstens ihre jetzige Sehfähigkeit erhalten und verbessern möchten.

**Kursleitung:** Yogacharya Dr. Sushil Bhattacharya, Indien, Yogameister und Yogatherapeut mit mehr als dreissigjähriger Erfahrung und Lehrtätigkeiten rund um die Welt. Sushil hat ein BA in Sanskrit, das Doktorat in Yoga, sowie eine Reihe anderer Auszeichnungen und Titel. Kurssprache englisch, wenn nötig mit deutscher Übersetzung, Zusammenfassung.

**Termin:** Wochenende 20. und 21. Juni 2009, Sa. 9.00–16.00 Uhr, So. 10.00–16.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 30. Mai 2009

**FN:** 2 Tage total 13 Stunden

**TN-Zahl:** min. 8 / max. 15

**Ort:** Sapta Yoga International, Freiburgstr. 63, 3008 Bern

**Kosten:** Mitglieder Yoga Schweiz: Fr. 300.–, Nichtmitglieder: Fr. 330.–

**Anmeldung:** Sapta Yoga International, Freiburgstr. 63, 3008 Bern, Tel. 031 351 53 55

**Rücktrittsbedingungen:** Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars Fr. 100.–. 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100%.

## ■ ■ ■ Yoga für Kinder

**Kurze Beschreibung:** Momente der Entspannung werden in unserer schnelllebigen Zeit für die gesunde Persönlichkeitsentwicklung immer wichtiger. Im Yoga können die Kinder Bewegung, Geschicklichkeit schulen, aber auch Stille erleben und so lernen, der Hektik des Alltags etwas entgegen zu setzen.

**Kursinhalt:** Grundsteine der Entwicklung des Kindes, Lektionsaufbau, Lektionsbeispiele, Unterrichtsmaterialien und Literatur zum Kinderyoga kennen lernen.

**Kursziel:** Sich mit Aspekten der Anatomie und der Entwicklungspsychologie des Kindes auseinandersetzen, spezifische didaktische Aspekte erarbeiten, altersgerechte Körper-, Atem- und Stilleübungen kennen lernen, Yoga-Lektionen für Kinder skizzieren.

**Kursleitung:** Carla Felber ist ausgebildete Primarlehrerin und Heilpädagogin. Als dipl. Yogalehrerin YS leitet sie im Yogazentrum Lotos in Basel u.a. die Yogakurse für Kinder. Sie ist Mutter von drei Töchtern.

**Termin:** Do. 6. August, Fr. 7. August und Sa. 8. August 2009

**Anmeldeschluss:** 10. Juni 2009

**FN:** 3 Tage à 7 Std. (total 21 Std.)

**TN-Zahl:** min. 8 / max. 16

**Ort:** voraussichtlich: Lotos Ausbildungsschule, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel

**Kosten:** Mitglieder Yoga Schweiz: Fr. 450.–, Nichtmitglieder Fr. 500.–

**Anmeldung:** Carla Felber, Schlettstadterstrasse 22, 4055 Basel, Tel. / Fax 061 322 33 04, E-Mail: cfelber@vtxmail.ch

**Rücktrittsbedingen:** Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Kursbeginn Fr. 100.–, 2 Wochen vor Kursbeginn 50%, bei Kursbeginn 100%.

## ■ ■ ■ Yoga und Spiraldynamik

**Kurze Beschreibung:** Vielen YogalehrerInnen fehlen vertiefte Kenntnisse der Anatomie des Bewegungsapparates. So sind sie oft nicht in der Lage, kompetent auf individuelle Probleme bei SchülerInnen einzugehen bzw. die Asanas so anzuleiten, dass sie anatomisch günstig ausgeführt werden. Die Spiraldynamik vermag diese Lücke zu schliessen ([www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)).

**Kursinhalt:** Wir betrachten Vor-, Rück-, Seitbeugen, Drehungen, Stand- und Sitzhaltungen von der Anatomie her, wir verfeinern die Wahrnehmung unseres Körpers und schärfen unseren Blick für Haltung und Bewegung (Blickdiagnose). Wir üben einen achtsamen Umgang mit uns selber und anderen, sowohl in Körperübungen als auch in der täglichen Meditation.

**Kursziel:** Die TN kennen die wichtigsten Prinzipien der Spiraldynamik, haben sie im eigenen Körper erfahren und können sie im Yogaunterricht umsetzen. Ergänzungen zur yogarelevanten Anatomie/Pathologie werden auch für den Kompetenznachweis Gleichwertigkeitsbeurteilung Komplementärtherapie angerechnet. Weitere Informationen unter [www.komplementaer.org](http://www.komplementaer.org).

**Kursleitung:** Dr. Claudia Guggenbühl ist dipl. Yogalehrerin YS und Indologin und schliesst im Frühling 2009 die SD-Ausbildung mit dem Advanced Diploma ab ([www.meditationszentrum.com](http://www.meditationszentrum.com)).

**Termin:** 4.–10. Oktober 2009

**Anmeldeschluss:** 30. Juni 2009

**FN:** 5 Tage à ca. 7 Stunden plus 2 Tage à ca. 3 Stunden

**TN-Zahl:** min. 8 / max. 20

**Ort:** St. Josefshaus Engelberg, Mühlegraben 2, 6390 Engelberg

**Kosten:** Mitglieder Yoga Schweiz Fr. 900.–, Nichtmitglieder Fr. 1000.– / Hotelkosten zw. Fr. 76.– und Fr. 93.– pro Tag (HP), je nach Zimmerkategorie.

**Unterkunft:** Einzel- od. Doppelzimmer, mit oder ohne WC/Dusche; bitte reservieren Sie Ihr Zimmer direkt im Seminarhaus ([www.josefshaus-engelberg.ch](http://www.josefshaus-engelberg.ch) / [info@josefshaus-engelberg.ch](mailto:info@josefshaus-engelberg.ch) / Tel. 041 639 51 00).

**Anmeldung:** Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil, Tel. 044 720 21 32 / E-Mail: [cgugg@sunrise.ch](mailto:cgugg@sunrise.ch)

**Rücktrittsbedingungen:** Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars: Fr. 200.–, 2 Wochen vor Beginn: 50%, bei Kursbeginn: 100%.

## ■ ■ ■ Begegnung mit der Kraft innerer Bilder im Yoga

**Kurze Beschreibung:** In der Praxis des Yoga wird dem Umgang mit inneren Bildern in einer Vielfalt von Möglichkeiten begegnet: Meditation, Visualisation, Imagination... Wir differenzieren die drei aufgezählten Techniken und wenden sie bewusst an, vor allem mit Ausrichtung auf die Chakren.

**Kursinhalt:** Theorie: ca. 2 Stunden.

**Praxis:** Sich bewusst entscheiden; Für das Zur-Ruhe-kommen-Lassen bildhafter Eindrücke, oder das Nutzen von Bildern in der Meditation; Für das Visualisieren der symbolhaften, archetypischen Bilder in der Entspannung des Yoga Nidra; Für die Begegnung mit den persönlichen inneren Bildern in der Imagination, welche gerne wegweisend Botschaften übermitteln, wenn wir sie würdevoll ansprechen und ihnen respektvoll lauschen. Einige Asanas als Vorbereitung.

**Kursziel:** Vertiefen der Erfahrung mit inneren Bildern im Yoga, als Impuls für den Yogaunterricht und als Persönlichkeitsentwicklung: Achtsam mit dem sein, was ist! Sich öffnen für den nächsten, kraftvollen Schritt.

**Kursleitung:** Edith Schöpfer / Primarlehrerin / dipl. Yogalehrerin YS / Yoga Nidra – Lehrbeauftragte durch die bihar school of yoga. Erfahren in Meditation, Körperbezogenem Ausdrucks malen, Schamanischem Reisen. Dreijährige prozessorientierte Weiterbildung in Integrativer Imagination zur Begleiterin von Einzelpersonen auf meditativen Reisen zu eigenen inneren Bildern in Chakren, Polaren Seiten, Körperräumen, pers. Themen...

**Termin:** Freitag, 1. Mai 2009, 18.00 Uhr (Nachtessen) bis Sonntag, 3. Mai 2009, 14.00 Uhr.

**Anmeldeschluss:** 25. Januar 2009

**FN:** 15 Stunden

**TN-Zahl:** 8 min. / 18 max.

**Ort:** Luzern, Haus Bruchmatt, Bildungshaus mit schönem Garten

**Kurskosten:** Mitglieder von Yoga Schweiz Fr. 320.– / andere Fr. 360.–

**Unterkunft:** Einzelzimmer m. Lavabo / Dusche-WC a. d. Gang, für 2 Nächte Fr. 104.–.

**Mahlzeiten:** Pauschale Freitag bis Sonntag Fr. 73.–

**Anmeldung:** Edith Schöpfer Kolly, Bergli 21b, 6005 Luzern, Tel. 041 310 59 49, E-Mail: schoepfer.edith@bluewin.ch, www.yoga-  
imagination.ch

**Rücktrittsbedingungen:** Absagen 1 Monat vor Seminarbeginn: Fr. 100.–, 2 Wochen vorher 50% des Kursgeldes, bei Beginn 100%.

■ ■ ■ **Ausbildungsschulen – Écoles de formation**  
Schulen, die auf das Diplom von Yoga Schweiz vorbereiten –  
*Écoles qui préparent au diplôme de Yoga Suisse*

**D Basel Astanga-Yoga-Akademie**  
Das Erleben der Lehre – Peter Oswald, Kohlenberggasse 21,  
4051 Basel, Tel. 061 281 80 40, Fax 061 281 80 57,  
E-Mail: peteroswald26@bluewin.ch, www.yoga-akademie.ch

**D Basel Lotos Yoga Ausbildung**  
Rosmarie Herczog, Rütimeyerstr. 40, 4056 Basel,  
Tel. 061 271 40 86, Fax 061 271 40 87,  
E-Mail: lotosbs@bluewin.ch, www.yogaausbildung.ch

**D/E Bern Sapta Yoga International**  
Die authentisch indische Yogaschule – Ruth Wäfler Bhattacharya  
Freiburgstr. 63, 3008 Bern, Tel. 031 351 53 55,  
E-Mail: ruthwaefler@india.com, www.saptayoga.com

**D Biel Schweizer Yoga Zentrum**  
Margareta Stühl Nones, Calvinstr. 5, 2540 Grenchen,  
Tel. 032 652 26 73, Fax 032 652 51 73,  
E-Mail: info@swyz.ch, www.swyz.ch

**F Genève Yoga 7**  
Cours-de-Rive 20, 1207 Genève, tél. 022 735 67 44,  
e-mail: yoga7@tele2.ch, www.yoga7.com

**D Kehrsatz/Bern Tapas Yoga Ausbildung**  
Ruth Westhauser, Eigerweg 3, 3122 Kehrsatz,  
Tel. 031 961 89 12 / 079 775 63 43,  
E-Mail: yoga.tapas@bluewin.ch, www.tapas-yoga.ch

**F Lausanne EFEY – Etude et formation  
à l'enseignement du yoga**  
Malek Daouk, 13, avenue Mon-Loisir, 1006 Lausanne,  
tél. 021 616 71 51, e-mail: info@samgati.ch, www.samgati.ch

**F Lausanne ESY – Ecole supérieure de yoga**  
Helena Volet, Rue Enning 6, 1003 Lausanne,  
tél. 021 311 94 40, fax 021 311 94 80,  
e-mail: info@ecole-yoga.ch, www.ecole-yoga.ch

**D Zürich Lotos Yoga Ausbildung**  
Rosmarie Herczog, Rütimeyerstr. 40, 4056 Basel,  
Tel. 061 271 40 86, Fax 061 271 40 87,  
E-mail: lotosbs@bluewin.ch, www.yogaausbildung.ch

**Yoga Schweiz Suisse Svizzera**  
Berufsverband  
Aarberggasse 21, 3011 Bern  
Tel. 031 311 07 17, Fax 031 311 07 11  
E-Mail: [info@yoga.ch](mailto:info@yoga.ch)  
Internet: [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)