



SYG/FSY

Berufsverband der Yogalehrerinnen und Yogalehrer
Groupement professionnel des enseignants de yoga
Gruppo professionale degli insegnanti di yoga

WEITERBILDUNGSKURSE FÜR YOGALEHRERINNEN

**COURS DE FORMATION CONTINUE POUR
ENSEIGNANTS(E)S DE YOGA**

2004

Le symbolisme du corps, des Asana-Mudra-Pranayama et leur intégration dans la pratique.

Asana-Mudra-Pranayama, se réfèrent à des symboles qu'il importe de connaître. Ils nous permettent de retrouver l'unité avec nous-même et avec l'Univers. Quand nous dessinons dans notre pratique une structure du corps (ex. Trikona –Baddha Kona), quand nous imitons un élément de la nature (ex. Thada, Parvatha, Matsya), un « outil » (ex. Hala, Sethu, Dhanura), ou encore un sage (ex. Bhagiratha, Matsyendra), c'est notre organisme tout entier qui en est informé, influencé par son symbolisme.

Contenu du cours	Théorie de base sur la symbolique. Expérimentation au travers de séances de pratique. Feedback des participants et réponses du Yoga en rapport avec ce qui aura été expérimenté sur le tapis.
But du cours	Explorer ce potentiel mis à disposition par la science du Yoga, trouver la signification de ces symboles ainsi que les effets sera notre objectif.
Responsable	Serge Aubry. Enseigne le Yoga depuis une trentaine d'années à Neuchâtel. Il a été l'élève de Sri T.K.Sribhashyam, qui lui a dispensé pendant plus de 10 ans l'enseignement traditionnel du Yoga.
Date	10 janvier 2004 à Thalwil, 21 février 2004 à Zürich (suite)
Inscription	à Institut de Yoga Serge Aubry, Fausses-Brayes 3, 2000 Neuchâtel Par Bulletin de versement CCP 20-3032-2, S. Aubry, 2017 Boudry Confirmation seulement après paiement d'un acompte de Fr. 100.--
FC/Méthode	Séances pratique, exposés, échanges, FC : 2 jours à 6h
Nombre de part.	min. 8 ; max. 16
Lieux	Weinbergstrasse 9, 8800 Thalwil, Kasernenstrasse 15, 8000 Zürich
Prix	Membres FSY Fr. 280.-, Non membres Fr. 310.-
Conditions de désistement	1 mois avant le stage Fr. 100.-, deux semaines avant 50%, au début du cours 100%
Sprache	<i>Serge Aubry spricht französisch, er wird aber fortlaufend ins Deutsche übersetzt.</i>

Doppelyoga – Partnerübungen und Props

Kursinhalt	Wenn Yoga in Partnerübungen oder mit Hilfsmitteln (Props) praktiziert wird, eröffnen sich oft ganz neue Möglichkeiten: Die Partnerin bzw. die Props unterstützen uns bei der Ausübung der Asanas. Weil Unterstützung da ist, ist eine bessere Ausrichtung auf die energetischen Linien der Stellung möglich. Das hilft, tiefer in die Asanas einzutauchen und sie von innen zu erfassen.
Kursziel	Das Seminar ist praxisbezogen. Bis heute gibt es fast keine Literatur zu diesem faszinierenden Gebiet. Es wird vor allem im direkten Kontakt gelehrt. Ziel des Kurses ist, die vielfältigen Möglichkeiten von Partnerübungen bzw. Hilfsmitteln aufzuzeigen und selber auszuprobieren. Die TeilnehmerInnen sollen angeregt werden, diese Form von Yoga im eigenen Unterricht einzubauen.
Kursleitung	Barbara Burkhardt ist Yogalehrerin SYG und Fachpsychologin für Psychotherapie FSP. Leitung von Yogagruppen für Erwachsene seit 1988. Dozentin für Prozessbegleitung und Hatha Yoga an der Yogaausbildungsschule Lotos. Ihr Interesse an einem spielerischen und unkonventionellen Umgang mit den Asanas ist aus einer langjährigen Zusammenarbeit mit zwei ehemaligen Schülerinnen von B.S.K.Iyengar entstanden.
FN/Methoden	Theoretische Kenntnisse: 3 Std.; Praxis und Übungen: 19 Std. Erfahrungsaustausch: 3 Std.; Didaktische Unterlagen schriftlich Gruppenarbeiten: 3 Std.; Total: 4 Tage à 7 Std. ergibt 28 Std.
Termin	17./18. Januar 2004 und 13./14. März 2004
TN-Zahl	Minimum 10 / Maximum 18
Kursort	Yogazentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel, Tel. 061 261 61 21
Kosten	Mitglieder SYG: Fr. 520.-- /Nichtmitglieder SYG: Fr. 570.--
Unterkunfts- möglichkeiten	Übernachtung im Schlafsack im Yogazentrum möglich
Anmeldung	Yogazentrum Lotos, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel, T. 061 261 61 21, yogatherapie@bluewin.ch
Rücktritts- bedingungen	1 Monat vor dem Seminar 100.-- Umtriebsentschädigung. Zwei Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes. 1 Woche vor dem Seminar muss das volle Kursgeld bezahlt werden oder eine Ersatzteilnehmerin gestellt werden.

Das Herzchakra

Wir verbinden den traditionellen Yoga mit den Energielenkungen mit der ressourcen- und lösungsorientierten Psychotherapie. Wenn das Herz schmerzt, oder es ganz eng in der Brust wird, sind Blockaden da, die den Energiefluss bremsen.

Kursziel	Das Herz öffnen und die Liebe fließen lassen im Alltag.
Kursinhalt	Konzentration auf das Herzchakra durch Hatha Yoga und Energielenkungen, Meditation und Bearbeiten von Blockaden, die den Energiefluss stören, durch Psychotherapie.
Kursleitung	Regula Beer, Susanne Schneeberger
Termin	7., 8. Februar 2004
Anmeldeschluss	28. Januar 2004
FN	12 Stunden à 60Min. (Total: 16 Lektionen)
TN-Zahl	min. 14 (bei Zweierleitung) max. 20
Ort	heyoka, Thalwil
Kosten	Fr. 370.– SYG-Mitglieder, Nichtmitglieder Fr. 390.–.
Anmeldung	Susanne Schneeberger, Haltenweg 35, 8706 Meilen
Annulationskosten	2 Wochen vorher Fr. 50.–; später den ganzen Betrag

Neuro-Yoga: Wirkung von Yoga auf Nerven und Gehirn

Moderne Wissenschaft bestätigt, was indische Spiritualität, Religion und Tradition seit Jahrtausenden überliefern: Yoga bewirkt bei regelmässiger Anwendung eine Verbesserung der Hirnfunktion mit ihren neurologischen und psychischen Folgen.

Kursinhalt:	Theorie der Neurobiologie, insbesondere der körpereigenen Botenstoffe (Endorphine), die Stimmungsverbesserungen und Stärkung des Immunsystems bewirken. Neuropsychologische Vernetzung verschiedener Gehirnzentren und der beiden Gehirnhälften. Praxis: Asana und Pranayama, Entspannung und Meditation, Stimmübung (Mantra). Partnerschaftliches „Mit-Teilen“ von unsern Erfahrungen mit Yoga.
Kursziel:	Erlebnisnah und unterhaltsam das Wissen über die Wechselwirkung von Yoga und Neurologie zu vermitteln und zu vertiefen. Neurologie ist das Wissen vom Aufbau und der Arbeitsweise der Nerven.
Kursleitung:	Oscar Lässer, Yogalehrer SYG, studierte in Indien während fünf Jahren Yoga, Philosophie, Psychologie, Sprachen. Nachher Redaktor von Yogazeitschriften e/f/d. Nach einem 30-jährigen Aufenthalt in einem Ashram in Südindien hat er seit 1994 eine Yogaschule in der Schweiz. Dr. Gertraud Wenkstetten (Medizin, Psychologie) gab u.a. 25 Jahre lang Vorlesungen in Gesundheitsvorsorge an der Universität Wien. Praktische Arbeit in Familien- und Paartherapie.
Termin:	15. Mai 2004, (bei Bedarf zwei Fortsetzungsworkshops im Herbst 04)
Anmeldeschluss:	30. April 2004
FN	Samstag 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr (7 Stunden)
TN-Zahl:	Min. 14, Max. 20
Ort:	Berufsbildungszentrum Charlottenfels, Schloss-Saal, 8212 Neuhausen Mittagspause im Hause, Lunch bitte mitnehmen.
Kosten:	SYG Mitglieder Fr. 190.–, Nichtmitglieder SYG Fr. 210.–
Anmeldung:	Yoga Schule Oscar Lässer, Julierstrasse 9, 8200 Schaffhausen, T. 052 624 44 95

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Körperliches und seelisches Wohlbefinden ist ein entscheidendes Standbein für die Lebensqualität des älter werdenden Menschen. Yoga kann durch sein vielfältiges und anpassungsfähiges Angebot dazu Wesentliches beitragen.

Kursziel	sich mit der „dritten“ Lebensphase auseinandersetzen; altersspezifische Beschwerdefelder kennenlernen; didaktisch-methodische Aspekte erarbeiten; angemessene Übungsvarianten finden; Yogalektionen für Senioren skizzieren können; Hilfsmittel einsetzen können.
Kursinhalt	die „dritte“ Lebensphase; Aspekte des Alterungsprozesses; Beschwerdefelder; Unterrichtsprinzipien, päd., did. und methodische Möglichkeiten; altersgemässe Übungsvarianten; Hilfsmittleinsatz; Lektionskonzepte; Kursangebote,- organisation
Kursleitung	Janet Zimmermann-Thornton, dipl.Yogalehrerin SYG, Bewegungspädagogin BGB, Spiraldynamik Prakt. & Fuss-Schul-Lehrerin; Carlo Vella, dipl.Yogalehrer SYG, aktiver Senior und Lebensunternehmer
Termin	15./16.5.2004 und 12./13.6.2004
Anmeldeschluss	30.4.2004
FN	jeweils Samstag von 10.00 Uhr - Sonntag 16.00 Uhr (24 Stunden)
TN-Zahl	minimal 8, maximal 14
Ort	Yogazentrum LOTOS, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel (Unterbringung in der Schule möglich: Schlafsack!; Kostenanteil: Fr. 20.-)
Kosten	SYG-Mitglieder Fr. 500.-- , Nichtmitglieder Fr. 550.--
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. 100.-, 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100 %.
Anmeldung	Janet Zimmermann, Witterswilerstr. 28, 4114 Hofstetten, Tel. 061 731 31 15, Fax 061 733 95 59, janet.zimmermann@datacomm.ch

Ayurveda : La science de l'Ayurveda mise au service de l'enseignement du Yoga

L'ayurveda est une médecine traditionnelle indienne. Notre étude et nos cours reposent sur le texte originel de la « Caraka Samhita ». Le Docteur Lise Queguiner a suivi une formation spécifique à l'université de Bénarès en Inde.

Contenu du cours	Présentation et détermination des 7 prakriti. Définition des doshas. Des techniques de yoga, des notions de massages ayurvédiques d'harmonisation seront proposées ainsi que des conseils sur l'alimentation comme processus de rééquilibrage des doshas viciés. Une approche plus particularisée sur les « agnis » sera présentée dans le second séminaire ainsi qu'une étude approfondie du Hatha Yoga Pradipika. Dans un souci pédagogique, il serait souhaitable que les participants du second stage aient suivi le premier.
But du cours	Permettre à chaque participant(e) de déterminer sa propre prakriti (nature fondamentale) et d'agir judicieusement sur son équilibre par un processus de régulation des doshas. Acquisition et approfondissement des connaissances ayurvédiques pour les professeurs.
Intervenants	Serge Lelandais et Docteur Lise Queguiner
Organisateur	tapas yoga Ausbildungsschule, Ruth Westhauser
Date(s)	22./23. mai 2004 et 4./5. septembre 2004
Délai d'inscription	fin mars 2004
FC	11 h par week-end, 22 heures pour les deux
Nombre de part.	min. : 15, max. : 30
Lieu	à définir
Frais	Membres FSY: Fr. 300.--, Non-membres: Fr. 320.-- (pour un week-end)
Logement	individuel
Inscription	tapas yoga Ausbildungsschule, Ruth Westhauser, Eigerweg 3, 3122 Kehrsatz , yoga.tapas@bluewin.ch 031 961 89 12
Conditions	à payer sfr. 150.-- lors de l'inscription (non remboursé en cas d'absence) et sfr. 150.-- fin mai 2004

Yoga et grossesse

La manière d'enseigner le yoga aux futures mères.

Contenu du cours	L'étude des divers changements qui surviennent chez la femme pendant la grossesse. La vie intra-utérine ; de la conception à l'accouchement. Postures favorables, les postures à éviter. L'importance de la relaxation, de la respiration et de l'attitude mentale de la femme enceinte. L'étude de la structure et de l'anatomie du plancher pelvien, les exercices qui préparent le bassin à l'accouchement. Exercices pour le dos, avec partenaire. Exercices spécifiques pour le périnée valables pour la période de la grossesse et pour la période post-natale.
But du cours	Transmettre un yoga adapté afin de ne pas nuire. L'enseignant doit tenir compte des changements physiologiques et psychologiques des femmes qui souvent découvrent le yoga pendant la grossesse. Apprendre à adapter les postures, découvrir les exercices spécifiques, vont faire partie de ce séminaire.
Responsable	Béatrice Kilchenmann, diplômée FSY, 1980 ; agrée par la Fédération « Geburtsvorbereitung », Bâle. Formation avec Anne-Lenz Brugger, stages avec Bernadette de Gasquet-Pistre, Blandine Calais et avec le Dr. Coudron, Paris. Rédactrice d'articles dans le journal de la FSY, Suisse.
Date	14/15 juin 2003
Délai d'inscription	15 avril 2003
FC	12h de cours samedi de 9h à 17h ; Dimanche de 9h à 17h
Nombre de part.	min 7, max 14
Lieu	Yoga 7, 20 cours de Rive, Genève (Bus 9, de la gare)
Hébergement	Hôtel, privé ou auberge de Jeunesse (près de la gare)
Prix	Membres FSY Fr. 200.-- , Non-membres 220.-- ; dont Fr. 100.—à régler au moment de l'inscription, dans un lettre recommandée, adressée à Yoga 7, 20 cours de Rive, 1207 Genève
Inscription	Béatrice Kilchenmann, Yoga 7, 20, cours de Rive, 1207 Genève, 022 348 50 36

Ayurveda - Grundlagen für die Yogapraxis

Yoga und Ayurveda sind Wissenschaften, die sich gemeinsam entwickelt und einander ständig beeinflusst haben. Um das Leben als Ganzes zu behandeln, ist es von Vorteil, auch beides gemeinsam zu studieren und dementsprechend anzuwenden.

Kursinhalt:	Definition / Historische Entwicklung / 5 Urelemente / Gunas / Bioenergien / Konstitution (Prakriti), derzeitiges Ungleichgewicht (Vikriti), psycho-pathologischen Faktoren / Konzept von Agni (Stoffwechsel) und Ama (Schlacken) Dhatu (Gewebe), Mala (Abfallprodukte) und Shrota (Körperkanäle) / Swasthavritta – ayurvedische Gesundheitslehre / Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und Gewürzkunde / ayurvedische Gesundheitsberatung / Einführung in ayurvedischen Reinigungs-techniken und Massage / Erlernen der Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
Kursziel:	Diese praxisbezogene Ausbildung vermittelt in zwei Teilen die Grundlagen des Ayurveda und zeigt uns, wie wir unsere Konstitution bestimmen und ayurvedische Gesundheitsempfehlungen geben können. Wir lernen zudem, wie wir mit einfachen Mitteln ein akutes Ungleichgewicht angehen können.
Referentin:	Sandra Memmo, Clinische Ayurveda Spezialistin, gehört u.a. mit Herrn Dr. med. V. Rai (Referent des SYG- Seminars Herbst 2000) dem Ausbildungsteam der SEVA-Akademie, München, an. Zudem arbeitet sie im Netzwerk mit erfahrenen Ayurveda-Therapeuten und Ärzten zusammen und war lange Zeit als Fachdozentin in der Gesundheitsprävention (AOK) tätig.
Termine :	5./6. Juni 2004 und 3./4. Juli 2004
FN:	Total 4 Tage à 7 Stunden
TN- Zahl:	min. 8 / max. 14
Ort:	Yogaschule Gabriela Huber, Obermühlestr. 1, 8450 Andelfingen (Nähe Bahnhof)
Unterbringung:	Möglichkeit in Andelfingen od. Umgebung
Kosten:	SYG- Mitglieder Fr. 520.-- , Nichtmitglieder Fr. 570.—
Anmeldung :	Gabriela Huber, Guggenbühl 2, 8453 Alten, T. 052 317 32 01 / F. 052 317 32 86, E-Mail: gabriela.huber@swissonline.ch
Rücktrittsbedingungen	bei 6 - 4 Wochen vor Beginn des Seminars: Fr. 150.-- / 4 - 2 Wochen 50% / in den beiden letzten Wochen muss entweder das volle Kursgeld bezahlt od. eine Ersatzteilnehmer/in gestellt werden.

Der Umgang mit Rückenschmerzen im Yogaunterricht

Wenn wir beginnen, unsere TeilnehmerInnen zu fragen, stellen wir fest, dass wir heute in jedem Gruppenkurs Menschen finden, die unter Rückenschmerzen leiden. Hier soll grundlegendes Wissen über die häufigsten Krankheiten vermittelt werden. Daraus folgend werden wir Richtlinien für den Umgang mit Rückenschmerzen entwickeln.

Kursziel	Dieses Seminar richtet sich an Yogalehrende, die sich für ihren Gruppenunterricht mehr Sicherheit wünschen im Umgang mit der "Volkskrankheit Nr. 1".
Kursinhalt	Welche Arten von Rückenschmerzen kommen häufig bei TeilnehmerInnen vor? Was ist bei diesen Symptomen / Beschwerden im Gruppenunterricht zu beachten? Was ist möglich, bzw. muss vermieden werden? Wann kann Yogaunterricht schaden - warum? Wie kann ich Menschen mit Rückenschmerzen in meinen Gruppenunterricht integrieren – wann ist dies nicht mehr möglich?
FN/Methoden	Theorie: 10 UE; Gruppenarbeiten, Workshops: 2 UE; eigene Übungspraxis (in z.T. kurzeN Sequenzen) insgesamt: 3 UE; Unterlagen teilweise schriftlich Total: Wochenende mit ca. 15 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten
Kursleitung	Margareta Stühl Nones, Yogalehrerin BDY/EYU
Termin	18. und 19. September 2004
TN-Zahl	Min. 8 / Max 20
Kursort	MOVE, Zentrum für Bewegung und Entspannung, Juravorstadt 11, 2504 Biel
Kosten	SYG-Mitglieder Fr. 270.-- , Nichtmitglieder Fr. 290.--
Unterkunfts- möglichkeiten	Im Seminarraum gegen Unkostenbeitrag von SFr. 10.-- / Nacht; Bei Anmeldung wird Liste mit preiswerten Unterkunfts-möglichkeiten versandt
Anmeldung	VINIYOGA ZENTRUM SCHWEIZ, Calvinstrasse 5, CH – 2540 Grenchen

Le Yoga créatif des jeunes

Présenter les divers aspects du Yoga des jeunes. Etudier les méthodes qui le composent.

Ateliers de démonstration. Mettre les participants en situation d'enseigner aux jeunes. Elaborer un plan didactique homogène et progressif.

Contenu du cours	Les éléments spécifiques du Yoga des jeunes. Education à la coordination, à l'agilité, à la compréhension du corps et du souffle, à l'expression et à la concentration.
But du cours	Apprendre à mettre en pratique cette spécialisation, en affinant son savoir-faire pédagogique.
Responsable	Malek DAOUK, professeur et formateur FFYV. Responsable de l'E.F.E.Y. (Etude et Formation à l'Enseignement du Yoga).
Date	Samedi 06 novembre 2004 – de 09h00 à 17h00
Délai d'inscription	Vendredi 29 octobre 2004
FC	Formation ponctuelle.
Nombre de part.	min : 6 , max : 12
Lieu	Samgati, Institut de Yoga et d'Ayurveda, 13 avenue Mon-Loisir, 1006 Lausanne
Prix	Membres FSY : CHF 150.- – Non-membres : CHF 170.-
Hébergement	Laisseé aux soins de chacun.
Inscription	Auprès de Samgati, Institut de Yoga et d'Ayurveda, 13 avenue Mon-Loisir, 1006 Lausanne, (021/616 71 51) Arrhes : CHF 60.- à verser à Samgati, Lausanne au CCP 10-10105-1
Conditions de désistement	Après le 31 octobre, les arrhes sont conservés.

Bitte beachten Sie, dass einige Seminare übersetzt werden

Veuillez prendre note que quelques séminaires deviennent traduites

FN = Fortbildungsnachweis (Anzahl Lektionen) / FC = Formation continue (total des leçons)