Yoga University Villeret

Offizielle Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes / EYU-anerkannt

Seminarprogramm 2024

Anmeldetalon

Unterkunft und Verpflegung sind für alle TeilnehmerInnen im Yogazentrum vorgesehen. Abweichende Regelungen sind nur mit schriftlicher Vereinbarung möglich. Bitte lesen Sie weiterhin vor dem Einsenden den Abschnitt „Preise und Vertragsbedingungen" in dieser Broschüre sorgfältig durch. Die Anmeldung zu den Seminaren kann auch telefonisch (032 941 50 40) oder per Email (swissyoga@msn.com) erfolgen.

Weiterbildungsveranstaltungen des Schweizer Yogaverbandes

❑ Lehrgang Sanskrit, Beginn 8. Februar 2024
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ Lehrgang Yogatherapie, Beginn 2. September 2024
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ 25. - 28. Januar 2024: Körper, Raum und Atem in der Yogapraxis
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ 6. - 9. Juni 2024: Den inneren Schatz finden
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ 13. - 16. Juni 2024: Hatha Yoga Kurzretreat
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ 17. – 20. August 2024: Kyasadhana – Die hohe Kunst der Körperschulung
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ 28. – 29. September 2024: Jubiläumskongress in Solothurn
Unterkunft bitte selbständig arrangieren

❑ 7. - 10. November 2024: Yoga kennt keine Demenz
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ 14. - 17. November 2024: Nada Yoga – Yoga des Klangs
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ 21. - 24. November 2024: Gehirn, Nervensystem und Bewusstsein mit Bezug zum Yogaweg
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

Weitere Kurse und Seminare

❑ 17. - 20. Mai 2024: Yoga und Meditation in Villeret (Pfingstkurs)
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

❑ 25. Dezember 2023 - 3. Januar 2024 (Jahreswechsel): „Introspektive Meditation"

❑ 27. März - 11. April 2024 (Ostern): „Introspektive Meditation"

❑ 25. Dezember 2024 - 3. Januar 2025: (Jahreswechsel) „Introspektive Meditation"
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im Einerzimmer
❑ Doppelzimmer ❑ Einzelzimmer ❑ Einzelzimmer mit Bad/WC ❑ Doppelzimmer mit Bad/WC

Name: ..... Vorname: ..... Geb.Dat. .....

Str./Nr. ..... PLZ/Ort: .....

Tel. P: ..... Tel. G./Natel: ..... e-mail: .....

❑ Ich bin als YogalehrerIn Mitglied des Schweizer Yogaverbandes

❑ Ich möchte als YogalehrerIn Mitglied des Schweizer Yogaverbandes werden

Bitte einsenden an:

Yoga University Villeret, Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret, Tel. 032 941 50 40
e-mail: swissyoga@msn.com www.yoga-university.ch

Allgemeine Angaben

Die Yoga University Villeret (gegründet 1994) ist das offizielle Aus- und Weiterbildungszentrum des Schweizer Yogaverbandes und beherbergt während des ganzen Jahres ausschliesslich Yoga- und Meditationsgruppen. Im Haus ist zudem die Geschäftsstelle des Schweizer Yogaverbandes und des Yoga Journal Verlags untergebracht. Die Yoga Studienbibliothek mit mehr als 5‘000 Werken steht den Gästen zur Verfügung.

Beim Betrieb und Unterhalt des Zentrums achten wir auf ökologische Nachhaltigkeit. Die Ernährung ist aus ethischen Überlegungen fleischlos. In der Yoga University werden keine alkoholischen Getränke ausgeschenkt. Ebenso darf in sämtlichen Räumen und auch im Garten nicht geraucht werden. Wie in Ashrams üblich, werden die Gäste gebeten, während etwa zwanzig Minuten pro Tag an einer nützlichen Tätigkeit für das Zentrum mitzuwirken. Bettwäsche sowie Matten für die Yogaübungen sind vorhanden. Hausschuhe und Frottierwäsche sollten mitgebracht werden.

In Villeret/BE beginnt die bekannte Wanderung auf den Chasseral durch die Combe Crède, eine wilde Juraschlucht (ca. 2½ Stunden). Vom Chasseral aus kann man eine wunderbare Aussicht über das ganze Mittelland und die Alpen geniessen. Eine weitere schöne Wanderung führt auf den Mont Soleil. Das nationale Naturschutzgebiet des „Etang de la Gruère“, eine Hochmoorlandschaft von seltener Schönheit, befindet sich in der näheren Umgebung. In St-Imier hat es ein Schwimmbad sowie weitere Freizeitmöglichkeiten. Die Städte Biel, Neuenburg und La Chaux-de-Fonds sowie die Region des Doubs sind für Ausflüge gut erreichbar.

Unterkunft und Mahlzeiten

Das Haus verfügt über geräumige Zwei- und Dreibettzimmer. Einzelzimmer sowie Zimmer mit Dusche und WC, sowie ein Familienzimmer sind gegen Aufpreis erhältlich. Normalerweise werden pro Tag zwei Mahlzeiten (Brunch und Abendessen) serviert. Meistens auch ein kleiner „Zvieri“. Wo nicht anders erwähnt, ist bei der Ankunft ein leichter Imbiss für die Gäste vorgesehen. Früchte und Tee stehen rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung.

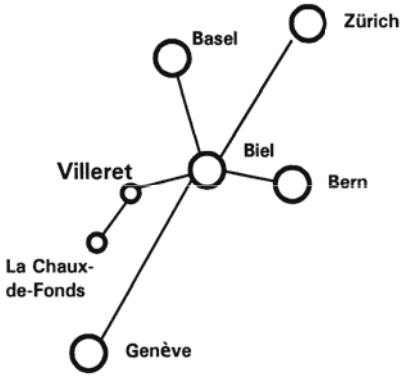
Atteste, Preise und Vertragsbedingungen

Alle in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltungen - ausser den Seminaren an Weihnachten, Ostern und Pfingsten - sind als Weiterbildungsveranstaltungen für YogalehrerInnen konzipiert. Als

solche führen sie zu einem Attest des Schweizer Yogaverbandes und können für das Weiterbildungsobligatorium angerechnet werden. Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise wird kein Attest ausgestellt. Alle Anmeldungen sind verbindlich. Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn wird Fr. 60.-- verrechnet. Bei späterem Rücktritt bleibt das gesamte Kursgeld geschuldet. Spezielle Rücktrittsbedingungen gelten bei den Weiterbildungslehrgängen und sind direkt bei den betreffenden Ausschreibungen vermerkt. Keinerlei Ermässigung oder Rückerstattung (auch nicht auf dem Logiergeld) wird bei vorzeitig abgebrochenen Kursen gewährt. Damit die Seminargruppe von jedem Anlass optimal profitieren kann, ist es nicht erwünscht, mit Verspätung in den Seminaren einzutreffen oder diese vorzeitig zu verlassen. Unterkunft und Verpflegung sind für alle TeilnehmerInnen im Yogazentrum vorgesehen. Abweichende Regelungen sind nur mit schriftlicher Vereinbarung möglich.

Anreise

Villeret ist verkehrsgünstig gelegen, die Zugsverbindungen zu den grossen Städten sind gut und werden mit den Anfangs- und Endzeiten der Seminare und Veranstaltungen abgestimmt. Die Yoga University erreicht man vom Bahnhof zu Fuss in wenigen Minuten. Die Reisezeiten betragen:



Zürich: 2 Stunden
Basel: 1½ Stunden
Bern: 1 Stunde
Genf: 2 Stunden
Für alle Verbindungen muss in Biel umgestiegen werden.

Zu Fuss: Beim Bahnhof durch die Fussgängerunterführung, dann die Treppen hoch und bei der Strasse rechts abbiegen. Das letzte Gebäude rechterhand ist die Yoga University. Mit dem Auto: Von Biel kommend beim Restaurant Fédéral rechts abbiegen und um mehrere Kurven bis zur Rue Neuve hochfahren, rechts abbiegen und geradeaus ca 500m bis zum Waldrand fahren. Vor dem Gebäude sind Parkplätze in grosser Zahl vorhanden.

Seminare der Abschlussklassen

Ab anfangs 2024 ist das Faltblatt mit den Seminaren der Abschlussklassen auf unserem Sekretariat erhältlich. Diese dreitägigen Seminare eignen sich sehr gut für Yoga AnfängerInnen bzw. für Personen, die nur gelegentlich Yoga praktizieren und umfassen in der Regel ein abwechslungsreiches Programm mit vielen kreativen Höhepunkten. Sie eignen sich auch für Personen, die mit dem Gedanken spielen, vielleicht selbst einmal YogalehrerIn zu werden und den Diplomlehrgang in Villeret zu absolvieren. Die Seminare finden an folgenden Daten statt: 9. - 11. August 2024, 18. - 20. Oktober 2024, 13. - 15. Dezember 2024 und 24. - 26. Januar 2025.

Ausbildungsgang für YogalehrerInnen

Auch im Jahr 2024 beginnt im Monat Oktober ein neuer Diplomlehrgang für Yogalehrerinnen und Yogalehrer (EYU-anerkannt). Weitere Angaben am Ende dieser Broschüre sowie unter „www.yoga-university.ch“.

Schweizer Yogaverband

Unter „www.swissyoga.ch“ finden sich alle Angaben zum Schweizer Yogaverband sowie eine Liste der unterrichtenden Mitglieder.

Europäische Yoga Union EYU / Yogakongress in Zinal

Der Schweizer Yogaverband ist Mitglied der traditionsreichen Europäischen Yoga Union, welche auch das Lehrdiplom der Yoga University Villeret anerkennt. Ihre Aktivitäten finden sich unter „www.europeanyoga.org“.

www.yoga-journal.ch

Bei einigen Ausschreibungen findet sich der Hinweis auf Artikel, die im Schweizer Yoga Journal erschienen sind. Die meisten Artikel können als pdf von der homepage „www.yoga-journal.ch“ heruntergeladen werden.

Titelbild:	Die Ausbildungsklasse 25 auf der Terrasse vor dem neuen Wandbild von Anja Loewe
Hintere Umschlagseite:	Studienbibliothek der Yoga University mit 5‘000 Büchern

8. - 11. Februar 2024, 9. - 12. Mai 2024, 15. - 18. August 2024, 31. Oktober - 3. November 2024

Zertifikatslehrgang Sakralsprache Sanskrit, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie

Eine Einführung in Schrift und Sprache, vedische Mantras und Yoga-Philosophie sowie 175 yogarelevante Schlüsselbegriffe

Nach einer längeren Pause wird im Jahr 2024 an der Yoga University Villeret wiederum ein Zertifikatslehrgang über insgesamt 16 Tage zur Einführung in die Sanskritsprache abgehalten. Die Kurstage sind abwechslungsreich gestaltet und enthalten auch Hatha-Yoga und Meditationspraxis. An den Abenden finden Vorträge, Gesprächsrunden und Filmvorführungen zu Heiligen und Weisen der Neuzeit statt.

Inhalt und Lernziele

Ursprünglich devavāṇī, die „Sprache der Götter" genannt, ist Sanskrit bis heute eine lebendige Sakralsprache geblieben. Seit alters dient Sanskrit der inneren und äusseren Anrufung und Verehrung, dem Gebet und der Meditation, mantra-japa, kīrtan und bhajan. Die Sanskrit-Sprache ist der Schlüssel zu den Grundlagen, zur Philosophie und Psychologie, Ethik und Praxis fast aller indischen Yoga-Traditionen. Das Selbststudium – die Rezitation, Kontemplation und meditative Verinnerlichung der heiligen Schriften und Mantras – nimmt in allen klassischen Yoga-Texten und auf allen Yoga-Wegen eine herausragende Stellung ein. In ihrer Vollkommenheit, logisch-gesetzmässigen Struktur, Schönheit und spirituellen Kraft steht die Sanskritsprache im Einklang mit den ewigen Gesetzen der Schöpfung. Achtsames Studium und hingebungsvolle Rezitation heiliger Schriften sowie die liebevolle Wiederholung eines Mantras selber ist Yoga. Ebenso entspricht das fokussierte, meditative Malen der charaktervollen Schriftzeichen Grundsätzen der Yoga-Praxis. Im Kurs wollen wir die ihr innewohnende Konzentration, Energie, Fülle und Ruhe über das klangvolle Aussprechen, das spielerisch-kreative Malen und die meditative Verinnerlichung erfahrbar machen. Die Original-Begriffe aus der Yoga-Philosophie und Yoga-Praxis versuchen wir möglichst nahe zu ihrem ursprünglichen Kontext zu erarbeiten und zu verstehen. Im Anschluss an den Grundkurs besteht die Möglichkeit, bei Ralph Steinmann Aufbau- und Vertiefungskurse zu belegen. Freude und Lernfortschritt werden durch zusätzliches Selbststudium gefördert.

- Nach Abschluss des Lehrgangs kennen und beherrschen die Teilnehmenden das klassische Sanskrit-Alphabet und die klassische Sanskrit-Schrift devanāgarī.
- Die Teilnehmenden kennen mindestens 175 Sanskrit-Wörter zur Yoga-Philosophie, -Psychologie, -Ethik und -Praxis (u.a. aus Veden/Upaniṣaden, Bhagavadgītā, Yoga-Sūtras, Vedānta, Haṭha-Yoga/Tantrismus). Insbesondere sind sie in der Lage, die originalen Bezeichnungen in Sanskrit für die verbreitetsten Āsanas, Prāṇāyāma-Formen und Bandhas zu schreiben und im Yoga-Unterricht zu verwenden.
- Die Teilnehmenden kennen mindestens acht wichtige Mantras, die sie ausserdem in ihrem Kontext verstehen und interpretieren können.
- Die 175 Sanskrit-Begriffe und vedischen Mantras können die Teilnehmenden im Original und in der geläufigen lateinischen Umschrift lesen, schreiben und aussprechen bzw. korrekt rezitieren.
- Die Teilnehmenden kennen Bedeutung, Entwicklung und Verbreitung der Sanskrit-Sprache mit besonderem Bezug zu Literatur, Philosophie und Praxis der wichtigsten Yoga-Traditionen.Bezüglich Yoga-Philosophie kennen sie die prähistorischen und vedischen Yoga-Traditionen.
- Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Print- und online-Hilfsmittel, um ihre Sanskrit-Kenntnisse selbständig zu erweitern und ihren Umgang mit yogarelevanten Wörtern und Texten zu verbessern.

Hinweis: Um am Lehrgang teilzunehmen, ist es nicht notwendig, selbst YogalehrerIn zu sein. Zugelassen sind alle Personen mit Interesse an der Sanskritsprache, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie.

Dr. Ralph Steinmann

Indien und die indischen Religionen haben Ralph Steinmann seit seiner ersten Indienreise 1973 nicht mehr losgelassen. 1952 in Zürich geboren, promovierte er an der Universität Heidelberg in Indologie, unternahm zahlreiche Forschungsreisen und übernahm Lehraufträge. Im Jahr 2016 hat Ralph Steinmann bereits einen ersten Lehrgang zur Sanskritsprache an der Yoga University Villeret durchgeführt. Einige der damaligen TeilnehmerInnen unterrichtet er heute noch in Fortgeschrittenenklassen. Zusammen mit Peter Meyer, seinem Sprachassistenten hat er die homepage www.sanskritaarau.ch aufgebaut, welche nähere Informationen enthält.

Ein ausführliches Interview mit Ralph Steinmann sowie zwei von ihm verfasste Grundsatzartikel zur Sakralsprache Sanskrit, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie sind im Yoga Journal Nr. 14 bzw. Nr. 40 und 41 erschienen.

Organisatorisches

- Kursdaten: 8. - 11. Februar 2024, 9. - 12. Mai 2024, 15. - 18. August 2024, 31. Oktober - 3. November 2024
- Seminarbeginn: jeweils am Donnerstag um ca 11.00 Uhr, Seminarende: jeweils am Sonntag um ca 14.40 Uhr
- Kurskosten: Der ganze Lehrgang (insgesamt 16 Kurstage kostet für Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 1'760, sonst Fr. 1'960.--, zahlbar in zwei Raten von je Fr. 880.--(980.--). Die erste Rate ist bei der Anmeldung zu bezahlen, die zweite bis zum 30. Juni 2024. Bei Rückzug der Anmeldung bis zum 1. November 2023 wird die erste Rate unter Abzug einer Administrationsgebühr von Fr. 100.-- rückerstattet. Anschliessend bleibt die gesamte erste Rate geschuldet. Rücktritt von der zweiten Hälfte des Lehrgangs ist bis 30. Mai 2024 möglich. Anschliessend bleibt die zweite Rate geschuldet. Die Handouts sind in der Kursgebühr inbegriffen. Zwei im Unterricht verwendete Lehrbücher kosten zusammen ca Fr. 50.--.
- Zertifikat / Weiterbildungsobligatorium: Die lückenlose Teilnahme am Sanskritlehrgang (zwei Abwesenheitstage sind insgesamt möglich) führt zu einem Zertifikat des Schweizer Yogaverbandes und ist im Rahmen der obligatorischen Weiterbildung für die Jahre 2024 und 2025 anrechenbar.
- Kost und Logis: Pro Block: Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

Zertifikatslehrgang Yogatherapie

für YogalehrerInnen

September 2024 bis März 2026
fünfte Durchführung

Unser Leben wird immer schneller, instabiler und rastloser, doch viele Menschen spüren, dass sie dafür auch einen hohen Preis bezahlen, dass Gesundheit und Lebensqualität unter der steten Anspannung leiden und sie sehnen sich nach geeigneten Orten und bewährten Methoden, sich neu zu zentrieren sowie die innere Balance und das ganzheitliche Wohlbefinden wieder herzustellen. So wenden sich immer mehr Menschen dem Yoga zu, befinden sich aber oft zu diesem Zeitpunkt bereits in einem gesundheitlich angeschlagenen Zustand und haben möglicherweise auch schon die Erfahrung gemacht, dass die Schulmedizin trotz ihrer bahnbrechenden Errungenschaften immer weniger in der Lage ist, den Menschen mit den Erkrankungen des Alltags zu helfen. In dieser Situation die Hoffnung in Yoga zu setzen, ist sinnvoll und berechtigt.

Der Zertifikatslehrgang Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes soll praktizierenden Yogalehrerinnen und Yogalehrern das Rüstzeug geben, sowohl in ihren regulären Klassen und im Einzelunterricht vermehrt yogatherapeutisches Wissen einfliessen zu lassen, als auch direkt Patienten zu behandeln, um damit ihr Berufsfeld zu erweitern und ein zweites Standbein aufzubauen.

Der Lehrgang umfasst 300 Ausbildungsstunden, gegliedert in vier einwöchige Kursblöcke sowie einen viertägigen Wochenendblock. Er ist auf den Erwerb des Branchenzertifikats Yogatherapie der OdA-KT (Organisation der Arbeit Komplementärtherapie) mittels des sogenannten Gleichwertigkeitsverfahrens angelegt. Das Branchenzertifikat ist ein breit anerkannter Bildungsabschluss, der insbesondere auch in der Zusammenarbeit mit Krankenkassen und Registrierstellen sehr nützlich oder sogar unentbehrlich ist. Personen mit einer umfassenden Yogalehrausbildung (z.B. SYV-Lehrdiplom) erfüllen nach Absolvierung des Zertifikatslehrganges Yogatherapie in der Regel die Bedingungen für das Branchenzertifikat der OdA-KT.

Organisation der Arbeit Komplementärtherapie OdA-KT

Die OdA-KT ist ein schweizweiter Dachverband mit rund 35 angeschlossenen Fachverbänden der Komplementärtherapie, worunter auch der Schweizer Yogaverband. Der Lehrgang Yogatherapie ist im Hinblick auf das Gleichwertigkeitsverfahren der OdA-KT ausgelegt. YogalehrerInnen mit einer fundierten mehrjährigen Grundausbildung (z.B. SYV Diplom), haben nach abgelegter Schlussprüfung die Möglichkeit, im Rahmen des sogenannten Gleichwertigkeitsverfahrens das Branchenzertifikat Yogatherapie zu erwerben. In einem weiteren Schritt besteht die Möglichkeit, eine Höhere Fachprüfung abzulegen. AbsolventInnen von kürzeren Grundausbildungen, müssen unter Umständen zur Erlangung des Branchenzertifikats weitere Fächer nachweisen/belegen. Ausführliche pdfs zum Gleichwertigkeitsverfahren, dem Branchenzertifikat und der Höheren Fachprüfung finden sich auf der homepage der OdA-KT. Allen, die an einer entsprechenden Laufbahn interessiert sind, wird empfohlen, die allgemeinen Voraussetzungen und Bedingungen für das Branchenzertifikat dort nachzulesen. „www.oda-kt.ch“

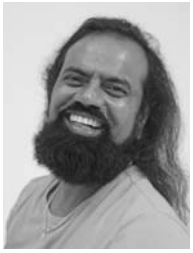
Inhalte

- **Bewegungssystem / Heilen durch Bewegung:** Neben der Vermittlung von Hintergrundwissen zu häufigen orthopädischen Beschwerdebildern und Diagnosen geht es vor allem darum, die Yogapraxis so spezifisch wie möglich entlang der Befunde auszurichten. Dazu werden viele praktische Sequenzen, Elemente der Selbsterfahrung und auch Partnerübungen einbezogen.
- **Innere Medizin:** Im Zentrum stehen Herz-Kreislauf-System, Atmungssystem, Verdauungssystem, Urogenitaltrakt und Haut. Aus Sicht der Medizin, der Yogatherapie und teilweise des Ayurveda werden die Erkrankungen der genannten Systeme und die Interventionsmöglichkeiten behandelt. Weiterhin wichtig sind die Allgemeinthemen Allergien, Infektionslehre/ Epidemiologie, Onkologie und Pharmakologie. Speziell behandelt wird zudem das Gebiet Gynäkologie.
- **Neurologie / Psychiatrie / Psychosomatik:** Behandelt werden diese drei grossen Gebiete mit ihren Krankheiten und möglichen Behandlungsansätzen: Neurologie (z.B: Rückenmarksyndrome, Demenzen, Anfallsleiden) Psychiatrie (z.B. Neurosen, Persönlichkeitsstörungen, Phobien, Posttraumatisches Stresssyndrom, Essstörungen, Suizidalität, Psychosen, Suchtkrankheiten) sowie der Psychosomatik (z.B. Burnout-Syndrom, Chronic Fatigue-Syndrom, Fibromyalgie-Syndrom).
- **Traditionelle Yogatherapie:** Anwendung traditioneller Therapie- und Heilungsmethoden des Hatha Yoga insbesondere unter Berücksichtigung der Möglichkeiten in einem Ashram- bzw. Kursetting.
- **Übergreifende Themen:**, Biologische Grundlagen, allgemeine Gesundheitslehre, allgemeiner Verlauf von Krankheits- und Heilungsprozessen, Indikation und Kontraindikation spezifischer Yogatechniken, Ethik in der Therapie, Berufsidentität Yogatherapie und Situierung innerhalb des Gesundheitswesens, Praxisführung, Qualitätssicherung, rechtliche Aspekte, Gesprächsführung im therapeutischen Geschehen, Erhebung der Anamnese, Umgang mit Patienten und Angehörigen, psychologisches Grundlagenwissen, Risikomanagement, Zusammenarbeit mit medizinischen Fachpersonen, Hygiene, Notfallmassnahmen u.a.

Lehrerpersönlichkeiten

Dr. med. Wiebke Mohme ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind: Ayurveda-Medizin, Yogatherapie, Yoga und Ernährungsmedizin. Wiebke Mohme ist Yogalehrerin (BDY/EYU) sowie Forrest Yoga Teacher Level 2 und anerkannte Yogatherpeutin der IAYT (International Association for Yogatherapists). Neben anderen Mandaten im Bereich Yoga- und Ayurvedaausbildung wirkt sie seit dem Jahr 2015 als Dozentin in den Yogatherapie-Lehrgängen des Schweizer Yogaverbandes.
www.yogacure-berlin.de

Peter Greve ist Yogalehrer BDY/EYU, Heilpraktiker für Physiotherapie und Physiotherapeut (B.Sc.). Zum Yoga kam er 1988 als Schüler von Pattabhi Jois in Mysore. Später fand er zu anderen Lehrern und schliesslich zu einem eigenen Weg, in welchem er die Tradition und Praxis des Yoga mit seinen Erfahrungen als Physiotherapeut und Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung verknüpft. Heute führt Peter Greve zusammen mit seiner Frau ein Yogastudio in Berlin, leitet Lehrausbildungen und wirkt sowohl in Deutschland als auch international als Dozent für Yoga und Yogatherapie. www.die-yogapraxis.de



Yogacharya Sushil Bhattacharya (Swami Sadananda) ist der Gründer von Sapta Yoga International. Er wurde in einer traditionsreichen Familie in Westbengalen (Indien) geboren und genoss eine vertiefte, traditionelle Ausbildung in verschiedenen Ashrams in Indien; sein wichtigster Lehrer war der Arzt und Yogatherapeut Dr. Swami Gitananda. Sushil leitet heute zusammen mit seiner Frau Ruth Wäfler den Sapta Yoga Ashram in West Bengalen, Indien. Dort finden jeweils jährlich im Februar die Sapta Yoga-Lehrerausbildung sowie im März eine Yogatherapie-Ausbildung statt. Das Anliegen der Beiden ist es, den traditionellen Yoga und die Yogatherapie möglichst unverfälscht weiterzugeben. www.saptayoga.com

Cony Fähndrich ist dipl. Sozialarbeiterin und dipl. systemisch-lösungsorietierte Kurzzeittherapeutin (Master of Advanced Studies / MAS). Bereits während der YogalehrerInnenausbildung an der Yoga University in Villeret entstand die Idee, die gesprächstherapeutische Arbeit mit Körper-und Atemübungen des Yogas zu verbinden. Nach einer spezifischen Yogatherapieausbildung und verschiedenen yogatherapeutischen Weiterbildungen erwarb sie 2016 das Branchenzertifikat Komplementärtherapeutin OdA-KT und 2019 das eidgenössische Diplom als Komplementärtherapeutin in Yogatherapie. Cony Fähndrich ist heute vollberuflich als Yogalehrerin und Yogatherapeutin tätig.
www.yogaraum-luzern.ch / www.yogatherapie-luzern.ch

In Bezug auf die Lehrgangsinhalte und die DozentInnen sind geringfügige Änderungen vorbehalten.

Organisatorisches

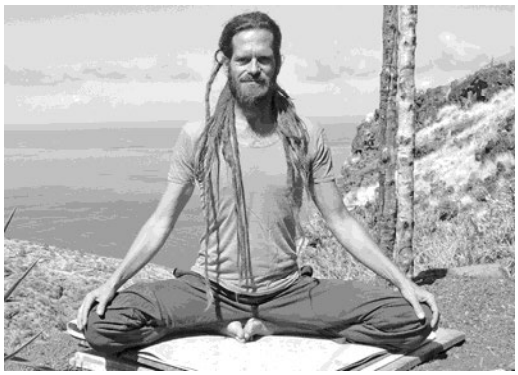
- **Kursdaten:** 2. - 8. September 2024, 3. - 9. Februar 2025, 26. - 29. Juni 2025, 18. - 24. August 2025, 2. - 8. Februar 2026. Anreise bei den siebentägigen Kursblöcken jeweils Montag, 11.00 Uhr, Abreise Sonntag, 14.00 Uhr. Anreise beim viertägigen Kursblock Donnerstag, 11.00 Uhr, Abreise Sonntag, 15.00 Uhr.
- **Abschlussprüfung:** Die Abschlussprüfung ist fakultativ und findet vom 29.-31. März 2026 statt.

https://www.swissyoga.ch/yogatherapeuten

- **Kurskosten:** Der ganze Lehrgang (insgesamt 32 Kurstage) kostet für Mitglieder SYV: Fr. 5‘600.--, sonst Fr.5‘900.-- Die Kurskosten sind zahlbar in zwei Raten zu 2'800.-- (2'950.--). Die erste Rate ist bei der Anmeldung zu bezahlen, die zweite bis zum 31. März 2025: Bei Rückzug der Anmeldung bis zum 15. Mai 2024 wird die erste Rate unter Abzug einer Administrationsgebühr von Fr. 100.-- rückerstattet. Anschliessend bleibt die gesamte erste Rate geschuldet. Rücktritt vom zweiten Teil des Lehrgangs ist bis 1. März 2025 möglich. Anschliessend bleibt die zweite Rate geschuldet. Die Kosten für die fakultative Prüfung/Zertifizierung betragen Fr. 350.--, zahlbar bei der Prüfungsanmeldung.
- **Zertifikat / Therapeutenliste:** Die lückenlose Teilnahme am Lehrgang und das Ablegen der Prüfung führen zum Zertifikat Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes und zur Aufnahme auf die Therapeutenliste des SYV.
- **Weiterbildungsobligatorium:** Die Teilnahme deckt das Weiterbildungsobligatorium für die Jahre 2024, 2025, 2026 und 2027 ab.
- **Kost und Logis:** Für die siebentägigen Kursblöcke: DZ: 520.--, EZ: 640.-- EZ mit eigenem Bad/WC: 780.-- (soweit verfügbar), DZ mit eigenem Bad/WC: 640.-- (soweit verfügbar); für den viertägigen Kursblock: DZ: 280.--, EZ: 320.-- EZ mit eigenem Bad/WC: 410.-- (soweit verfügbar) DZ mit eigenem Bad/WC: 340.-- (soweit verfügbar).
- **Zulassungsbedingungen:** Zum Lehrgang zugelassen sind:
  - InhaberInnen des Yogalehrdiploms des Schweizer Yogaverbandes sowie InhaberInnen eines anderen von der Europäischen Yoga Union anerkannten Yogadiploms.
  - Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes bzw. AbsolventInnen einer mindestens 500 Stunden Yoga-Lehrausbildung, die zusätzlich den Lehrgang medizinische Grundlagen für YogalehrerInnen des SYV erfolgreich abgeschlossen haben. Der Lehrgang medizinische Grundlagen für YogalehrerInnen dauert sieben Tage und wird einmal jährlich in Villeret angeboten.

  Personen können zugelassen werden, auch wenn sie die genannten Kriterien zum Zeitpunkt der Anmeldung noch nicht erfüllen, sofern sie plausibel darlegen, dass sie bis Mai 2025 den Richtlinien entsprechen.
- **Anmeldung:** Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

25. - 28. Januar 2024



Körper, Raum & Atem in der Yoga-Praxis – oder die Kunst des Reduzierens

So wie unser Körper gereizt auf ständige Übersättigung und unser Geist genervt auf ständige Überflutung reagieren, so ergeht es auch dem Atem: er reagiert gestresst auf ständige Überatmung, und zwar chronisch, falls grundlos. Eine grundlos vertiefte Atmung macht uns zu basisch und benötigt dann eine Versäuerung, nur um das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Die Homöostase bleibt somit zwar gewährleistet, entfernt sich aber immer weiter von unserem robusten Normalzustand und pendelt sich abnormal neu ein. Es wird nun immer schwerer leicht, und immer leichter schwer zu atmen.

Um unnötige Schwere loszulassen und natürliche Leichte wieder zu erfahren, reduzieren wir in diesem Seminar mittels Yoga-Praxis angewöhnte Übertreibungen. Die Praxisgrundlagen bilden Asana, Mudra und Pranayama und beruhen auf den drei Shilas (Qualitäten oder Gunas) der Yogalehre und deren Wahrnehmung und Verständnis auf persönlichen Ebenen (Yoga-Sutren II.18-21):

Sthiti – stabil-stärkend , Kriya – dynamisch-öffnend , Prakasha – still-lösend

Die Theorie beruht auf der klassischen Buteyko-Methode, die sich speziell mit der Funktionsweise der Atmung und seiner Wirkung auseinander und somit Pranayama in ein verständliches Licht setzt (Yoga-Sutren II.49-53).

Ansgar Schoeberl

Ansgar Schoeberl brach 1995 mit einer Regenbogenkarawane Überland nach Indien auf, wo er bald zur befreienden Yogapraxis des Körpers, Atems und Geistes fand. Er blieb und tauchte tief in die Praxis und Lehre des Yoga ein. Der physische Zugang zum Metaphysischen wurde sein Beweg- und Bleibegrund, was er später in dem Büchlein „The Gift of Abhyasa“ zusammenfasste. Überwiegend in Südasien und dem Pranayama auf der Spur, fand er ab 2008 in den Schweizer Alpen den westlichen Wiedereinstieg und fing an, sich mit hiesigen Atemtraditionen (verbunden, erfahrbar) auseinanderzusetzen. Dies mündete in der klassischen Buteyko-Methode, die ihn sehr berührte und in der er fünf Jahre ausgebildet wurde. Seit 2013 lebt er auf der Kanareninsel La Palma.

.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 25. Januar 2024, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 28. Januar 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

6. - 9. Juni 2024

Den inneren Schatz finden

In unserem Leben verfolgen wir so viele verschiedene Dinge, wie den Arbeitsalltag, unsere Vergnügungen, das Beziehungsleben und die Vermögensbildung. Wir geraten dabei in Stress, in Konflikte, haben Sorgen, werden erfasst von Gefühlen der Hoffnung, des Bedauerns, des Ehrgeizes und folgen unseren Gewohnheiten.

Wir alle wissen aber auch, dass irgendwo hinter dem Netz der Aktivitäten die Essenz des Lebens verborgen liegt, der Ort, wo Freiheit und Wonne ist. Die Frage ist nur: wo ist das? - Wir haben zu lernen, mit unserem Geist zu arbeiten, unserem „ärgsten Feind und besten Freund“. Mit Hilfe der „Amritanbindu Upanishad“ („ein Tropfen Unsterblichkeit“, einem vedischen Text aus der Zeit von 1‘200 – 900 BCE) werden wir den inneren Weg zur dauerhaften Wonne und Freiheit durch Analyse des Geistes explorieren.In dieser Upanishade werden sechs wichtige Schritte zur Erleuchtung beschrieben:

1) pratyahara: loslassen von Abhängigkeit 2)dhyanam: meditation 3)pranayama: , Atemkontrolle 4)dharana konstante Konzentration auf das Selbst 5)tarka: Reflektion und 6)samadhi Einkehrung in den Atman, das Selbst.

Wir werden diese Schritte betrachten und Wege finden, unsere Hindernisse zu erkennen und Momente von Ruhe und Frieden im Geist zu erleben. Wir trachten danach, die Fähigkeit zu erwerben, unsere Energie in ein Leben zu lenken, das wir wirklich umarmen. Mit der Hilfe der Upanishad, dazugehörigen Mythen und Geschichten sowie mit Yoga und Introspektion hoffen wir, unserer innersten Sehnsucht näher zu kommen.

Dr. Aviva Keller

Dr. Aviva Keller praktiziert seit über vier Jahrzehnten Yoga. Als Schülerin des verstorbenen Swami Chinmayananda konnte sie sich in seinem indischen Ashram dem spirituellen Studium und einer monastischen Praxis widmen. Aviva Keller ist Autorin der Dissertation „The Psychology of Yoga, the Yoga of Psychology“. Heute arbeitet sie als Psychotherapeutin und Yogalehrerin in Zürich. Daneben wirkt sie als Ausbildungsreferentin in Villeret und regelmässige Autorin des Yoga Journals. Ein ausführlicher Beitrag über Aviva Keller ist im Schweizer Yoga Journal erschienen und kann nachgelesen werden auf „www.yoga-journal.ch“.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 6. Juni 2024, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 9. Juni, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

17. - 20. Mai 2024

Yoga und Meditation in Villeret

Pfingstseminar mit Reto Zbinden und AbsolventInnen des Diplomlehrgangs für YogalehrerInnen

Die Meditation ist eine Quelle der Ausgeglichenheit und inneren Ruhe. Diese Quelle wollen wir uns im Pfingstkurs gemeinsam erschliessen. Für einige Tage lassen wir unsere Obliegenheiten hinter uns und konzentrieren uns darauf, den Gleichmut des Geistes herbeizuführen. Mit einem ruhigen Geist kommen wir in die Lage, uns selbst zu erkennen und das Verständnis für die Natur der psychischen, physischen und mentalen Vorgänge zu schärfen. Mit einfachen Yogaübungen unterstützen wir den Prozess der Entspannung und Innenschau.

Hinweis: Einen Teil des Seminars werden wir in vollkommenem Schweigen zubringen.

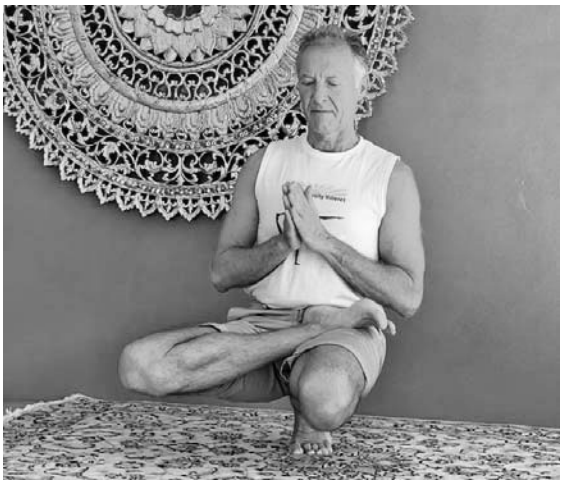
Ausbildungsgang für YogalehrerInnen 2024

Dieses Seminar eignet sich für alle, die sich mit dem Gedanken tragen, den Ausbildungsgang für YogalehrerInnen an der Yoga University Villeret zu durchlaufen. An einem Abend wird für die Interessierten der Ausbildungsgang näher vorgestellt. Zudem ist es möglich, ein individuelles Aufnahmegespräch mit der Kursleitung zu führen.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Freitag, 17. Mai 2024, 19.15 Uhr, Seminarende: Pfingstmontag, 20. Mai 11.45 Uhr.
- Kurskosten inkl. Kost und Logis: Für alle drei Tage zusammen Fr. 330.-- im DZ, Fr. 380.-- im EZ und Fr. 450.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

13. - 16. Juni 2024



Hatha Yoga Kurzretreat

für AbsolventInnen der Lehrausbildung an der Yoga University Villeret

Das Seminar umfasst Meditation, Pranayama, Surya Namaskar sowie - als Schwerpunkt – Asana. Es eignet sich dafür, die persönliche Praxis mit neuem Elan anzugehen und um zusätzliche, anspruchsvolle Elemente zu erweitern. Eingebaut in das Retreat ist eine kleine Vortragsserie zur Erneuerung und Vertiefung des Wissens zu Yogathemen. Neben intensiver und meist interiorisiererter Praxis wird es auch Zeit für den Kontakt unter Ehemaligen und einen gemeinsamen Abendausflug in die Hügel der Umgebung geben.

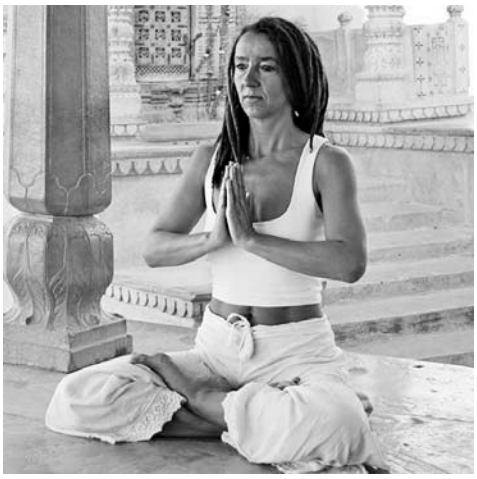
Reto Zbinden

Reto Zbinden, praktiziert Yoga, Meditation und Verwandtes seit rund 35 Jahren. Seit dem Jahr 1994 leitet er die Ausbildungsgänge an der Yoga University Villeret. Begonnen hat er in den Yogaklassen von Selvarajan Yesudian (1915 - 1998) und ab 1988 konnte er seine Kenntnisse unter direkter Führung des Schweigenden Yogis von Madras (1910 – 2006) vertiefen. Weiterhin sit seine Praxis geprägt durch das intensive Studium der Texte von Theos Bernard

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 13. Juni 2024, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 16. Juni, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Fr. 250.--
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

1. - 4. August 2024



Kyasadhana - Die hohe Kunst der Körperschulung

"Denn wie könnte der Yogi Vollkommenheit erlangen, der seinen Körper nicht kennt" ***(Goraksa Satakam)***

Der menschliche Körper erlangt in der Hatha Yogatradition historisch eine einmalige Wertschätzung und Bedeutung. Unter dem Einfluss der tantrischen Philosophie wird er nunmehr als Mikrokosmos verehrt, in dem sich Rhythmus und Ordnung des Weltalls spiegeln. Es entwickelte sich der Kayasadhana – der Übungsweg des Körpers (Skr.: Kaya = Körper). Feinsinnige und lebensbejahende Methoden weisen dabei den Weg.

Dieses Seminar möchte die Teilnehmenden vor dem Hintergrund klassischer Yogatexte dazu einladen mit dem Selbstverständnis und den wesentlichen theoretischen und praktischen Aspekten der yogischen Körperarbeit vertraut zu werden. Ein Blick auf die physiologische, psychologische und spirituelle Dimension der körperbezogenen Methoden des Yoga ergänzt sich dabei mit einer abwechslungsreichen, ganzheitlichen Yogapraxis.

Tanja Sailer

Tanja Sailer ist Ausbildungsleiterin des Institutes für Yoga und praxisorientierte Philosophie (IYP) in Waldkirch (D). Sie studierte Indologie und Philosophie in Freiburg/Heidelberg und wurde auf ihrem rund 30 - jährigen Yogaweg von namhaften Lehrern in Ost und West begleitet (darunter : Dr. Gharote, Deoraha Baba, Leopoldo Chariarse, Jean Klein, Dr. Gottmann etc.). Mit anhaltender Begeisterung gibt sie ihr theoretisches und praktisches Wissen im Bereich östlicher Philosophie, Yoga und Ayurveda weiter.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 1. August 2024, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 4. August, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

28. - 29. September 2024

Yoga Kongress zum 30 jährigen Bestehen der Yoga University

mit Fachvorträgen, Praxisstunden und einem erbaulichen Abendprogramm am Samstag

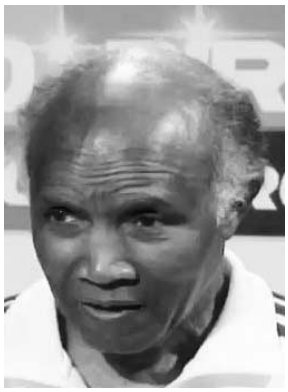
ReferentInnen: **Dr. Aviva Keller, George Theruvel, Prof. Maya Burger, Dr. Martina Bley, Yogi Babacar Khane, Claudia Eva Reinig, Gemma Wagner, Daniela Küng, Sandra Enz, Roland Haag, Reto Zbinden u.a.**

Dr. Aviva Keller

George Theruvel

Dr. Martina Bley

Prof. Maya Burger



Yogi Babacar Khane

Gemma Wagner

Claudia Eva Reinig

Daniela Küng

Schön gelegen an der Aare liegt das alte Landhaus, das heute als Kongresszentrum der Stadt Solothurn dient

Organisatorisches

- Kongressbeginn: Samstag, 28. September 10.00 Uhr
- Kongressende: Sonntag, 29. September 15.30 Uhr
- Veranstaltungsort: Landhaus Solothurn, Landhausquai 4, Solothurn (knapp 10 Gehminuten vom Bahnhof)
- Kongressgebühr: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 180.--, übrige 210.—
- Unterkunft vom Samstag auf den Sonntag bitte selbständig arrangieren
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

7. - 10. November 2024

Yoga kennt keine Demenz®

Yoga in einer Gruppe mit älteren Menschen und Hochbetagten ist eine anspruchsvolle aber auch eine herzerfüllende Aufgabe. Studien haben ergeben, dass Yoga ein guter Ansatz für die Prävention von Demenz ist aber auch eine Lebensverbesserung im Umgang mit dem Krankheitsbild darstellt. Yoga ist eine Schatztruhe für alle und unterstützt Menschen in allen Lebenslagen und Lebensphasen. Auf diesem Weg haben die Übungen für Körper, Atem, Geist und Spiritualität eine erhebliche positive Wirkung auch für Menschen mit Demenz. Yoga als eine personenzentrierte Praxis bei Menschen mit Demenz baut nicht nur Stress ab, verringert den kognitiven Verfall und mindert die Erregbarkeit, sondern vermittelt auch die starke Botschaft von Mitgefühl. Das Übungsgeschehen aus dem Yoga ist speziell für Menschen mit Demenz konzipiert – entsprechend risikofrei und mit Bedacht zugeschnitten. Ausgangspunkte sind eine einfache Didaktik, die Möglichkeit von Nachahmung und klaren, sich wiederholenden Anweisungen. Eine gründliche Einschätzung hinsichtlich des Zustandes des Menschen mit Demenz muss sichergestellt sein auf der Grundlage von Wissenskenntnissen verschiedener Demenzformen, die in dieser Fortbildung ebenfalls vermittelt werden.

Inhalte der Fortbildung:

Theoretische Einführung zu Yoga & Philosophie und deren Verbindung für Mitmenschen mit Demenz / Gut zu wissen: Der Prozess des Älterwerdens / Einführung in die Welt der Demenz / Didaktik und Kommunikation / Die Säulen von Yoga bei Menschen mit Demenz / Yogapraxis zur Stärkung der Potentiale auf dem Stuhl / Sanfte Atemtechniken / Meditative Sequenzen / Entspannungsmöglichkeiten und Impulse / Erfahrungswerte und Reflexion im Austausch.

Natalie Stenzel

Natalie Stenzel hat Betriebswirtschaft mit Fachrichtung Tourismuswissenschaften studiert und war viele Jahre im Ausland tägig. Yoga begleitet ihren Lebensweg mit allen Höhen und Tiefen seit nunmehr 23 Jahren. Immer wieder hatte sie intensive Begegnungen mit pflegebedürftigen älteren Menschen und hat daraufhin ihren beruflichen Pfad grundlegend geändert. Seither gilt ihre Passion den Themenschwertpunkten Demenz, Trauma, Fibromyalgie und der Hospizbewegung. Seit vielen Jahren ist sie als Dozentin mit Herz, Hirn und Humor in deutschsprachigen Ländern aktiv. Sie hat das Konzept Yoga kennt keine Demenz®, welches dem Seminar zugrunde liegt, persönlich entwickelt.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 7. November 2024, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 10. November, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

14. - 17. November 2024

Nada Yoga - Yoga des Klangs

„Nada“ bedeutet Klang, Ton. Jeder Klang trägt zur Urschwingung des Universums bei. Während dieses Wochenendes werden die TeilnehmerInnen die klassische indische Musik kennenlernen, den Begriff des Ragas und das Konzept des Klanges entdecken. Mantras, Meditation, bewusste Atmung und Körperstellungen (asanas), werden es erlauben, die Verbindung zwischen dem Körper und der Welt des Klangs wahrzunehmen. Die TeilnehmerInnen werden erfahren, inwiefern musikalische Schwingungen innere Energien zu erwecken und ein Gefühl von Harmonie und Glück zu erzeugen vermögen. Lav Sharma begleitet dabei auf der Tampura, einem der ältesten indischen Saiteninstrumente.
Hinweis: Das Seminar ist als Kursblock einer Ausbildungsklasse konzipiert.

Lav Sharma

Lav Sharma wurde in eine Musiker- und Künstlerfamilie geboren und wuchs in Nordindien auf. Er studierte Yoga gemäss der ursprünglichen Tradition und schloss sich im Jahr 1984 dem „Kaivalyadhama Yoga Insitut“ in Lonavla an. Lav Sharma war auch an der „National School of Drama“ in Delhi tätig und untersuchte zusammen mit Künstlern die Möglichkeiten, Kreativität durch Yoga und indische Musik zu entfalten. Heute lebt Lav Sharma in Frankreich, unterrichtet Yoga und Musik, gibt Konzerte und ist in der Ausbildung von YogalehrerInnen tätig. (Ein ausführliches Interview mit Lav Sharma sowie ein Artikel über Nada Yoga sind in früheren Ausgaben des Schweizer Yoga Journals erschienen und können unter „http://yoga-journal.ch/yoga/de/kategorie-7.html“ nachgelesen werden).

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 14. November 2024, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 17. November, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

21. - 24. November 2024

Gehirn, Nervensystem und Bewusstsein

mit Bezug zum Yogaweg

Das Seminar welches im Rahmen des Ausbildungsganges für YogalehrerInnen abgehalten wird, nimmt seinen Ausgangspunkt bei den anatomisch-physiologischen Grundlagen des menschlichen Nervensystems. Darauf aufbauend wird das Thema Bewusstsein (inkl. Traumbewusstsein, Nahtoderfahrungen und pharmakologische Einflüsse) behandelt. Ein besonderes Augenmerk liegt auf den Bewussteinserfahrungen, die bei der Meditations- und Yogapraxis eine Rolle spielen können, bzw. die in einschlägigen Quellentexten genannt werden und in der Mystik allgemein bekannt sind. Dabei werden auch die Ergebnisse neuerer Forschungen einbezogen. Das Seminar wird abgerundet durch dem Thema angepasste Pranayama-, Asana-, und Meditationssequenzen.
Hinweis: Das Seminar ist als Kursblock einer Ausbildungsklasse konzipiert.

Dr. Martina Bley

Dr. Martina Bley ist Verhaltenswissenschaftlerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Gestalttherapeutin und Yogalehrerin (BDY/EYU). Sie hat an der Charité Universitätsmedizin Berlin im Bereich Yogaforschung gearbeitet, ist langjährige Dozentin für Medizin und Bewusstseinsforschung in Yogalehrer-Ausbildungen und leitet heute ein Retreatzentrum bei Berlin. Martina Bley ist seit mehr als 20 Jahren Schülerin und Assistentin des spirituellen Lehrers Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe aus Mumbai.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 21. November 2024, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 24. November, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

25. Dez. 2023 - 3. Jan. 2024 (9 Tage)
27. März - 1. April 2024 (5 Tage/Ostern)
25. Dez. 2024 - 3. Jan. 2025 (9 Tage)

Introspektive Meditation

Kurse über den Jahreswechsel und an Ostern

Einsicht in das Wesen der eigenen Natur gewinnen

Um die eigene spirituelle Natur zu fördern, ist es hilfreich, sich von Zeit zu Zeit für einige Tage vollständig aus dem Getriebe der Welt zu lösen und den Blick achtsam nach innen zu lenken. In der Ruhe der Einkehr mögen sich neue Erkenntnisse über unsere psychische Konstitution einstellen und unser Leben mag an Orientierung und Sinn gewinnen. Die Meditation fördert den inneren Frieden und die Grundstimmung der Versöhnung. Sie ist die eigentliche Quelle der Regeneration für den durch das moderne Leben stark beanspruchten Menschen. Traditionellerweise finden die öffentlichen Kurse in introspektiver Meditation in Villeret alljährlich sowohl an Ostern als auch über den Jahreswechsel statt.

Kursablauf

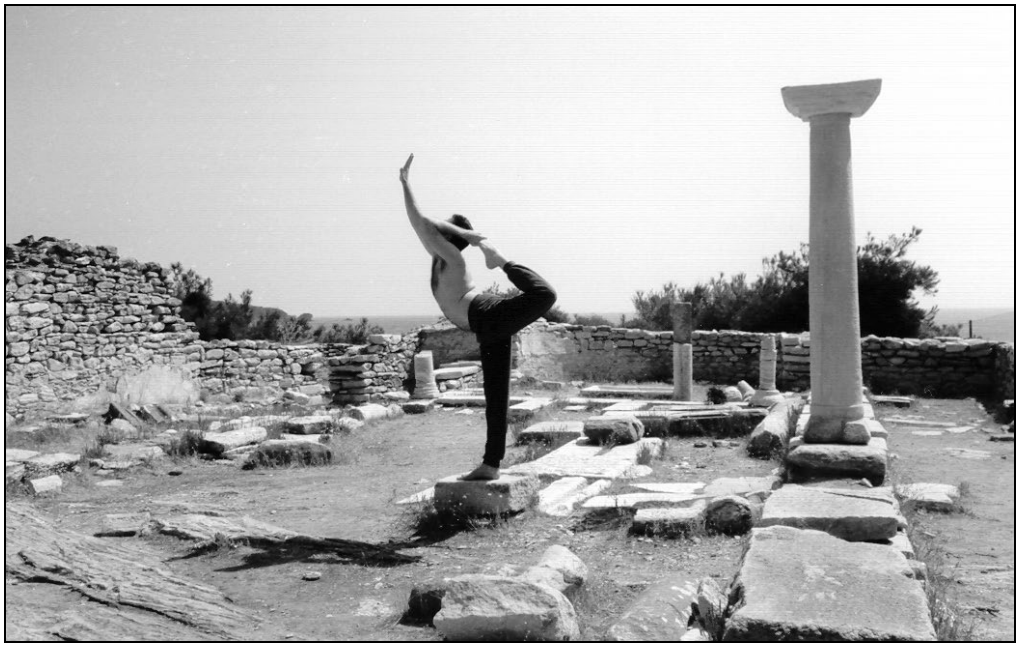
Die Kurse sind als Retreats im Schweigen gestaltet. Pro Tag werden etwa zehn Stunden im Sitzen meditiert. Die Technik wird von den Lehrern angeleitet. Zum Verständnis der inneren Abläufe wird vor allem die buddhistische Psychologie beigezogen. Die Entwicklung von Achtsamkeit und Konzentration bildet während der ganzen Zeit den Schlüssel, um sich neuen Weiten des Bewusstseins zu öffnen. Weitere Informationen zur introspektiven Meditation sowie Literaturangaben sind auf der Internet-homepage **www.vipassana-meditation.ch** zu finden.

Organisatorisches

- Jahreswechsel 2023/24: Seminarbeginn: Montag, 25. Dezember 2023, 18.15 Uhr; Seminarende: Mittwoch, 3. Januar 2024, 11.45 Uhr. (9 Tage)
  Jahreswechsel 2024/25: Seminarbeginn: Mittwoch, 25. Dezember 2024, 18.15 Uhr; Seminarende: Freitag, 3. Januar 2025, 11.45 Uhr. (9 Tage)
  Kurskosten inkl. Kost und Logis: Doppelzimmer Fr. 760.--, Einzelzimmer Fr. 890.--; Mitglieder der Ausbildungsklassen der Yoga University Doppelzimmer Fr. 630.-- / Einzelzimmer Fr. 765.-- (zahlbar bei der Ankunft). Zuschlag für Einzelzimmer mit Bad/WC: Fr. 220.--
- Ostern 2024: Seminarbeginn Mittwoch, 27. März 2024; 18.15 Uhr, Seminarende: Ostermontag, 1. April 11.45 Uhr (5 Tage)
  Kurskosten inkl. Kost und Logis: Doppelzimmer Fr. 490.--, Einzelzimmer Fr. 580.--; Mitglieder der Ausbildungsklassen der Yoga University: Doppelzimmer: Fr. 350.-- / Einzelzimmer Fr. 425.-- (zahlbar bei der Ankunft). Zuschlag für Einzelzimmer mit Bad/WC: Fr. 110.--
- Detailangaben wie z.B. der Meditationsplan, die Kursregeln etc. finden sich unter www.vipassana-meditation.ch im Internet. Personen, die ein erstes Mal an einem derartigen Kurs teilnehmen, sind gehalten, diese Detailangaben vorgängig sorgfältig zu lesen. Die Kursteilnahme soll nur bei gutem körperlichen und seelischen Allgemeinzustand erfolgen.
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

Ausbildungsgang für YogalehrerInnen

mit Diplom des Schweizer Yogaverbandes / EYU-anerkannt



www.yoga-university.ch

Yoga - der natürliche Weg zu körperlicher Gesundheit und Lebenskraft

Yoga - der harmonische Weg zu seelischem Gleichgewicht und Lebensfreude

Yoga - der erhabene Weg zu innerer Erfahrung und Lebensweisheit

Die Yoga University Villeret ist die offizielle Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes, anerkannt von der Europäischen Yoga Union (EYU). Der Ausbildungsgang dauert vier Jahre und ist berufsbegleitend. Beginn: jährlich im Oktober.

Ein Team von mehr als 10 hochqualifizierten Dozentinnen und Dozenten öffnet das Tor in ein neues bereicherndes Berufsleben und weist den Weg zu einem Erlebnis persönlicher Transformation in unserer Zeit.

Ausführliche Informationen zu den Inhalten, Lehrmethoden, Teilnahmebedingungen sowie zu den Lehrerpersönlichkeiten finden sich unter **www.yoga-university.ch**. Der Prospekt kann mit untenstehendem Talon angefordert werden. Viele Videos finden sich auf **Facebook.com/YogaUniversityVilleret**

Yoga University Villeret

Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes / EYU-anerkannt

Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret, Tel. 032 941 50 40, Email: swissyoga@msn.com

---

❑ Bitte senden Sie mir die ausführliche Informationsschrift zum Ausbildungsgang für YogalehrerInnen.

Name: ..... Vorname: ..... Str./Nr: .....

PLZ/Ort: ..... Tel. P: ..... Tel. G: .....

Email: .....

Yoga University Villeret, Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret, Tel. 032 941 50 40
www.yoga-university.ch e-mail: swissyoga@msn.com