

**WEITERBILDUNGS- UND ZERTIFIKATSKURSE
FÜR YOGALEHRENDE**

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

2007



Cours certifiés pour enseignants de yoga

En plus du large choix de cours de formation continue proposés, les enseignants peuvent aussi cette année suivre des cours de formation continue certifiés. Ces cours permettent d'aborder et d'étudier en profondeur un thème donné. Leur durée est d'au moins 50h. A la fin de cette formation les participant(e)s passent un examen et un certificat de la FSY est remis à ceux qui l'ont réussi.

NIDRÂ YOGA Cours certifiés pour enseignants de yoga (en français, traduit en allemand)

Le NIDRA YOGA est ouverture et fluidité, il peut se traduire par « être relié à la source de la Vie dans le sommeil conscient ». C'est un Yoga sans postures qui se pratique allongé ou assis, **une méthode de connaissance de soi** appartenant à l'ancienne tradition du Yoga Shivaïte. Par les pratiques « sommeil, rêve, mort » qui induisent **une détente et une prise de conscience très intense**, le pratiquant de NIDRÂ YOGA apprend à pénétrer son conscient, son subconscient et son inconscient et tous leurs contenus (émotions, peurs, doutes, schémas) d'une façon détachée qui l'amène à une intime sensation de **joie, paix et liberté**.

Contenu du cours	WE 1 : Bassin et ceinture pelvienne - Energie vitale du Brahma Granthi. WE 2 : Buste et poitrine - Energie affective du Vishnu Granthi. WE 3 : Tête et ceinture scapulaire - Energie du Shiva Granthi. WE 4 : Pédagogie, intégration et approfondissement Contrôle des acquis: Un programme de travail personnel est donné à la fin de chaque WE. Il est demandé aux participants de tenir un compte rendu écrit de leur pratique qui servira de base de travail au WE suivant.
But du cours	Chaque week-end est consacré à la pratique et la théorie des états de relaxation et de concentration dans une partie du corps. Cette formation continue permet d'intégrer l'ensemble des acquis des WE et aborde la pédagogie et les méthodes d'enseignement.
Responsables	André Riehl , après plusieurs années de quête en Inde auprès de maîtres et instructeurs de diverses traditions, il aura l'occasion d'approfondir sa recherche auprès de Kashmiri Babu, J. Krishnamurti et Ma Ananda Mayee. Disciple de Chandra Swami, de la lignée Brahmanique des Udasins, diplômé de la FNEY il est actuellement président de la Fédération des Yoga Traditionnel, membre du Conseil d'Administration de la FIDHY et formateur de professeurs de Yoga en France et au Luxembourg. La formation continue est réalisée par l'école de formation Yoga 7 - dirigée par Gilberte Dumuid, tél.: 022 735.67.44 (contact pour toute précision), en collaboration avec Tapas Yoga Ausbildung - Bern , dirigée par Ruth Westhauser.
Genève	10 – 11 février 07 ; 5 -6 mai 07 ; 22 – 23 septembre 07 ; 24 – 25 novembre 07
Dates	11 octobre 2006
Délai d'inscription	4 x 2 jours (à 15 heures par week-end) avec certificat
Formation continue	min. 17 ; max. 30
Nombre de participants	Centre de formation / Bildungszentrum Burgbühl, 1713 St. Antoni, Fribourg / Fribourg www.burgbuehl.ch . Formation continue en français avec traduction en allemand des parties théoriques.
Lieu	4 x 300.- (par week-end) = 1200.- Fr (paiement de la totalité au début du cours)
Prix	Pension complète avec chambre individuelle 114.- Fr./nuit; Pension complète avec chambre double 104.- Fr./nuit ; Pension complète avec chambre 3 lits 99.- Fr./nuit
Hébergement	A payer au centre de formation Burgbühl.
Inscription	Par bulletin de versement à la Banque Cantonale de Genève : BCG CCP 12-1-2. Yoga 7, Compte No 788-L 775.62.39 avec mention : Formation continue FSY » Confirmation seulement après paiement. Modalités de paiement sur demande.
Conditions de désistement	Désistement avant le 11 novembre 2006 : participations aux frais administratifs de 50.-, remboursement 100%. Pour des désistements de moins de 3 mois avant le début de la formation, nous remboursons 40% jusqu'au 11.12 et 20%, jusqu'au 11.1., ensuite plus de remboursement possible.

AYURVEDA

Comment soigner le corps et l'âme par la connaissance et l'application au quotidien des principes de l'Ayurveda.

Contenu du cours	théorie et applications
But du cours	Intégrer les concepts-clés (dosha, dhatu, mala, prakriti) de l'Ayurveda et se familiariser à la connaissance des différentes constitutions.
Responsable	Malek DAOUK , élève de Sri TKV Desikachar, membre de la FSY dès 1979, formateur dès 1982, directeur de SAMGATI, Institut de Yoga et d'Ayurveda à Lausanne
Date	3 vendredis, 2 et 30 mars, 20 avril 07 de 18h à 21h
Délai d'inscription	15 février 2007
Formation continue	9 heures
Nombre de participants	min. 4, max. 12
Lieu	Samgati, Lausanne
Prix	Non-membres : Fr. 180.--, Membres FSY : Fr. 160.--
Inscription	Après de: SAMGATI - 13, Av. Mon-Loisir - 1006 Lausanne 021/616.71.51 - institut.md@freesurf.ch - www.samgati.ch
Conditions de désistement	avant le 25 février 2007

Raja Yoga

Etude de Raja Yoga. Origine, présentation, analyse des différentes parties. Etude approfondie de Yama et de Niyama. Lectures, commentaires, échanges entre participants.

Contenu du cours	Cours théorique et pratique, cas d'application dans l'existence. Méditation sur un élément de Yama et sur un élément de Niyama.
But du cours	Application des préceptes de Raja Yoga dans notre vie.
Responsable	Helena Volet, dir. de l'Ecole Supérieure de Yoga, Lausanne
Date	samedi le 28 avril 2007, 9h – 17h
Délai d'inscription	le 28 février 2007
Nombre de participants	min. 6, max. 16
Lieu	Lausanne
Prix	Membres FSY : 120 frs, Non-membres : 140 frs. avec le repas de midi
Inscription	Ecole Supérieure de Yoga, rue Enning 6, 1003 Lausanne, tél. 021 /311 94 40, fax 021/ 311 94 80, mail: info@ecole-yoga.ch
Conditions de Désistement	remboursement 30 j. avant le stage

=====

raja yoga

Vertiefung eines der vier wichtigsten yoga-marga. Eine wichtige Grundlage dazu sind die Patanjali yoga sutra und der darin aufgezeigte achtstufige Pfad. Andere Quellentexte werden ebenso zur Erläuterung beigezogen (viveka chudamani, Shankara), Publikationen zum Thema.

Kursinhalt	yoga-Philosophie, yoga-Praxis und Hinführung zur Konzentration und Meditation.
Kursziel	Verständnis der Quellenliteratur und persönliche Entwicklung, Integration in den Alltag.
Kursleitung	Ruth Westhauser , dipl. Yogalehrerin SYG/EYU, dipl. Psychologin FSP, ausgeb. Meditationslehrerin, Erwachsenenbildnerin, Schulleiterin der tapas yoga Ausbildungsschule.
Termin	15.01.07/ 26.03.07/ 21.05.07/ 13.08.07/ 22.10.07/ 03.12.07, immer von 19.00-22.00 Uhr
Anmeldeschluss	jeweils 1 Woche vor dem Termin
FN	18 Stunden
TN-Zahl	min.3, max 20
Ort	tapas yoga Raum in Kehrsatz-Nord, Bernstrasse 99
Kosten	Mitglieder SYG: Fr. 50.-- pro Abend, TN in Ausbildung: Fr. 40.--, eigene Ausbildungsschule: Fr. 20.--, andere Interessierte: Fr. 60.--
Anmeldung	Ruth Westhauser, 079 775 63 43 oder yoga.tapas@bluewin.ch
Rücktritts-Bedingungen	keine

Beckenbodenarbeit im Hatha Yoga-Unterricht

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

Kursinhalt	Anatomie und Physiologie des Beckenbodens, Zusammenhang Beckenboden mit anderen körperlichen Strukturen, Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, feinstoffliche Aspekte, der Beckenboden in den verschiedenen Lebensphasen der Frau.
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	Brigitte Bruni , Krankenschwester, Hebamme, Yogalehrerin SYG, Craniosacraltherapeutin Cranio Suisse, Qualifikation in Geburtsvorbereitung, Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik SHV. Janny Terpstra Schläppi , Krankenschwester, Hebamme, Yoga- und Beckenbodenkursleiterin, Qualifikationen in Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining SHV und BeBo Gesundheitstraining, Kursleiterin für Wechseljahre
Termin	20. Januar, 3. März, 28. April 2007
Anmeldeschluss	6. Januar 2007
FN	jeweils Samstag 09.30 Uhr bis 16.45 Uhr. Theorie 5h. (Anatomie, Physiologie, Pathologie), Praxis 11h (Asana, Beckenbodenarbeit, Atemübungen und Visualisierung) Austausch 2h.
TN-Zahl	min. 8, max. 12
Ort	Raum für Yoga, Schösslistrasse 11, 3008 Bern
Kosten	CHF 420.-- für SYG-Mitglieder, CHF 450.-- für Nicht-Mitglieder
Anmeldung	Lotos Yoga-Ausbildungsschule Basel und Zürich, Brigitte Bruni, Blumenweg 12, 3084 Wabern, 031 971 56 57, brigitte.bruni@bluewin.ch
Rücktrittsbedingungen	Absage bis 1 Monat vor Beginn des Seminars: CHF 100.--, 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100%

Abwechslungsreicher und wirkungsvoller Gruppenunterricht

Menschen bringen verschiedene Voraussetzungen und unterschiedliche Erwartungen in den Gruppenunterricht mit. YogalehrerInnen brauchen einen professionell geschulten Blick, der die Besonderheiten jedes einzelnen Gruppenteilnehmers erkennt sowie die Kompetenz, die Übungen den Einzelnen anzupassen. Jede und jeder soll sich in einer Yogagruppe wohlfühlen und gute Erfahrungen erleben. Angesichts der unterschiedlichen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen sind YogalehrerInnen gefordert ihr Angebot an Asana und den Unterrichtsaufbau den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen anzupassen. Dank dem gezielten Aufbau der Lektionen, mit der bewussten Veränderung der Asana und dem sinnvollen Einbezug der Atmung haben die YogalehrerInnen Instrumente zur Hand, die einen abwechslungsreichen und wirkungsvollen Gruppenunterricht ermöglichen.

Kursinhalt	Unterrichtsaufbau, Lektionenaufbau Asana und Variationen Theorieimpulse, Workshop und das Einbringen von eigenen Erfahrungen und Fragen bestimmen Art und Inhalt des Kurses.
Kursziel	Neue Anregungen und Impulse erhalten für einen abwechslungsreichen und wirkungsvollen Gruppenunterricht. Das Gelernte ist sofort in den eigenen Gruppen umsetzbar.
Kursleitung	Irene Kocher , dipl. Yogalehrerin SYG, Susan Kieser Jäggi , dipl. Yogalehrerin SYG, Pflegefachfrau Psychiatrie, dipl. Sozialarbeiterin FH; beide haben langjährige Erfahrung im Gruppen- und Einzelunterricht und arbeiten in der Ausbildungsschule des Viniyoga Zentrum Schweiz
Termin	an den Samstagen 14.4.07 und 2.6.07
Anmeldeschluss	31.3.07
FN	2 Tage à 8 Stunden
TN-Zahl	min. 10, max. 25
Ort	Yogapraxis untere Kirchgasse 2, 8400 Winterthur
Kosten	Mitglieder SYG: Fr. 300.-- / Nichtmitglieder Fr. 330.--
Anmeldung	irene.kocher@yogapraxis.ch 052 232 68 81

Yoga für Seniorinnen und Senioren

In vielen Yogaklassen gibt es TeilnehmerInnen mit altersbedingten Problemen oder körperlichen Beschwerden. Mit einem vielfältigen und anpassungsfähigen Angebot kann der/die YogalehrIn 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, päd., did. und methodische Möglichkeiten; altersgemässe Übungsvarianten finden und Meditationen; Hilfsmiteinsatz; Werbung und Kursorganisation.
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.
Kursleitung	Janet Zimmermann , dipl. Yogalehrerin SYG, Bewegungspädagogin BGB, Spiraldynamik Prakt. & Fuss-Schul-Lehrerin. Carlo Vella , dipl. Yogalehrer SYG, aktiver Senior und Lebensunternehmer
Termine	28./29. 4. 2007, 16./17. 6. 2007
Anmeldeschluss	14. 4. 2007
FN	jeweils Samstag von 10.00 Uhr bis Sonntag 16.00 Uhr (insgesamt 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. 550.--, Nichtmitglieder Fr. 590.--
Rücktrittsbedingungen	Wird eine schriftl. 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%.
Anmeldung	Janet Zimmermann, Witterswilerstr. 28, 4114 Hofstetten, Tel. 061 731 31 15, Fax 061 733 95 59, janet.zimmermann@gmx.net

Der Weg zur Mitte des Seins: Yogas-citta-vritti-nirodhah

Wie kann sich das Feuer der Leidenschaft, der Wünsche und der Illusionen transformieren und uns zur Mitte des Seins führen? Was geschieht, wenn die Gedanken stillstehen? Der Kurs ist für Menschen gedacht, die an Meditation interessiert sind.

Kursinhalt	Mit PRANAYAMA Hinführung zum Erleben von Ruhe und dem, was zwischen den Worten als Hauch von feiner Energie schwingt. In der MEDITATION alte Denkmuster ablegen.
Kursziel	Unter Einbezug der Erkenntnisse von PATANJALI, C.G. JUNG, DR. J. JACOBI und GRAF DÜRKHEIM nähern wir uns aus östlicher und westlicher Sicht der inneren Ruhe und erfahren die Heilwirkung, die zu Erfolg und Gesundheit führt.
Kursleitung	Peter OSWALD , Leiter der Astanga-Yoga-Akademie Basel, berichtet aus dem Leben und der Praxis der verschiedenen Meister im Westen und im fernen Osten.
Termin	5./6. Mai 2007
FN	14h
Sprache:	deutsch
TN-Zahl:	min:10 / max: 20
Ort	Astanga-Yoga-Akademie P.Oswald, Steinenbachgässlein 34, CH-4051 Basel
Kosten	Fr. 300.-- für Mitglieder / Fr. 330.-- für Nichtmitglieder
Unterbringung	Hotel Steinenschanze/Jugendherberge (auf eigene Kosten)
Anmeldung	Astanga-Yoga-Akademie P.Oswald, Steinenbachgässlein 34, CH-4051 Basel, Tel.:+4161 281'80'40, Fax:+4161 281'80'57, peteroswald26@bluewin.ch
Rücktritts-Bedingungen	1 Monat vorher: Fr. 100.--; 2 Wochen vorher: 50%; bei Kursbeginn:100%

PARTNERYOGA

In diesem Seminar lernen wir die wichtigsten Partnerübungen kennen und üben sie zusammen. Wir beschäftigen uns zudem mit der Wirkung des Partnernyogas, den wichtigsten Hilfestellungen beim gemeinsamen Praktizieren und den häufigsten Fragen zu dieser Yogaform.

Kursinhalt	Erleben der Vielfalt und Tiefenwirkung von Partnerübungen, die unsere Yogastunden enorm bereichern, indem sie dem Unterricht und der Gruppe eine zusätzliche Dimension hinzufügen.
Kursziel	Praktisches Kennenlernen der Partnerübungen, um sie im eigenen Yogaunterricht anzuwenden. Spüren, wie sich durch das Arbeiten mit einer PartnerIn auch das eigene Erleben in der Stellung automatisch verändert.
Kursleitung	Barbara Burkhardt Yogalehrerin SYG /Psychotherapeutin FSP Sie ist Dozentin für Hatha Yoga, Meditation und Prozessbegleitung an der Ausbildungsschule Lotos.
Termin	Sa 22. und So 23. September 2007
FN	2 Tage bzw. 14 Stunden
TN-Zahl	min.10, max. 18
Ort	Yoga - Zentrum Lotos, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel
Kosten	300.-- SYG-Mitglieder / 330.-- Nicht-Mitglieder
Anmeldung	Barbara Burkhardt Yoga – Zentrum Lotos, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel, Tel. 061 261 61 21 oder yogatherapie@bluewin.ch

Zertifikatskurse für Yogalehrende

Yogalehrende haben dieses Jahr wiederum die Möglichkeit neben einem breiten Weiterbildungsangebot auch zertifizierte Weiterbildungsmodule zu besuchen. Diese Kurse bieten eine vertiefte thematische Auseinandersetzung mit dem entsprechenden Thema und umfassen im Minimum 50h. Der Kurs schliesst mit einer Prüfung ab und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat der SYG.

Yoga für Kinder Zertifikatslehrgang

An Schulen und auch im Freizeitbereich werden Yogakurse für Kinder immer mehr gefragt. Der Zertifikatskurs vermittelt YogalehrerInnen nebst Basiswissen auch praktische Erfahrungen im Yoga mit Kindern. Die TeilnehmerInnen werden befähigt, Kinderyoga zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

Kursziel	Im ersten, theoretischen Teil, setzen sich die TeilnehmerInnen mit Aspekten der Anatomie und Entwicklungspsychologie auseinander. Es werden spezifische didaktische Möglichkeiten im Kinderyoga erarbeitet. Die TeilnehmerInnen lernen altersgerechte Körper-, Atem- und Stilleübungen kennen. Im zweiten, praktischen Teil, werden Lektionsskizzen und Lektionsfolgen erarbeitet. Von den TeilnehmerInnen wird im Rahmen einer Projektarbeit ein Unterrichtsblock für Kinder geplant, durchgeführt und ausgewertet.
Kursleitung	Carla Felber Lehrerin und Heilpädagogin (1.-9. Schuljahr) Dipl. Yogalehrerin SYG
FN	7 Tagesseminare à 7 Stunden
Termine	1. Teil: 29. Sept. 07, 20. Okt. 07 und 17. Nov. 07 2. Teil: je 1 Samstag im Febr. 08, März 08, April 08 und Juni 08
Seminarprogramm	Teil 1: 29. Sept. 07: Grundsteine der Entwicklung (Anatomie und Entwicklungspsychologie); 20. Okt. 07: Das Kind im Yoga: Methodik/Didaktik; 17. Nov. 07: Geeignete Körper-, Atem- und Stilleübungen für Kinder Teil 2: 1 Sa. Febr. 08: Erarbeiten von Lektionsskizzen für unterschiedliche Kindergruppen; 1 Sa. März 08: Erarbeiten von Lektionsfolgen für unterschiedliche Kindergruppen; 1 Sa. April 08: Planungs- und Auswertungskriterien im Kinderyoga, Planung der Projektarbeit; 1 Sa. Juni 08: Präsentation der Projektarbeit
Ort	Yogazentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Kosten	SYG-Mitglieder: Fr. 1300.-- Nichtmitglieder: Fr. 1500.--
Anmeldung und weitere Auskünfte	Carla Felber, Schlettstadterstrasse 22, 4055 Basel, Tel. 061 322 33 04 e-mail: cfelber@tiscali.ch