



**YOGA**  
AUSBILDUNG



280 STUNDEN / 36 AUSBILDUNGSTAGE / 1 JAHR

# YOGA GRUNDAUSBILDUNG

Oktober 2024 - Oktober 2025

[www.yoga-ausbildung-schweiz.ch](http://www.yoga-ausbildung-schweiz.ch)



# YOGA GRUNDAUSBILDUNG

in Zusammenarbeit mit der Yoga University Villeret



## 1-jährige Grundausbildung

Unsere einjährige Yoga Grundausbildung in Amriswil, wurde in Zusammenarbeit mit der Yoga University Villeret, der offiziellen Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes entwickelt. Du schliesst mit einem Zertifikat der Yoga University Villeret und dem Yoga Ausbildungszentrum Amriswil ab.



## Fachexperten begleiten dich

Geprägt wird die Ausbildung von erfahrenen YogalehrerInnen, Fachexperten sowie dem Präsidenten des Schweizer Yogaverbandes, Roland Haag und dem Gründer der Yoga University Villeret, Reto Zbinden. Sie alle inspirieren und begleiten dich auf deinem Weg. Du lernst und vertiefst dich in den traditionellen Hatha Yoga und der Meditation.



## Wissen erweitern & Yoga-Technik verbessern

Willst du dein Wissen erweitern und deine individuelle Technik verbessern und verfeinern, um so ein höheres Niveau in deiner Praxis zu erreichen?

Dann ist die Yoga-Ausbildung genau das richtige für dich. Sie umfasst 280 Stunden, aufgeteilt in zehn Wochenenden zu drei bis vier Unterrichtstagen in Amriswil, und einem 4,5-tägigen Kursblock in der Yoga University Villeret, der offiziellen Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes. Insgesamt sind es 36 Ausbildungstage.



## Vom Schweizer Yogaverband anerkannt & den Krankenkassen vertreten

Hast du die Grundausbildung erfolgreich abgeschlossen, wirst du mit unserer Yoga-Weiterbildung und der abgeschlossenen Prüfung als ordentliches Mitglied in den Schweizer Yogaverband aufgenommen. Hast du dich als YogalehrerIn zertifiziert, bist du als reguläres Mitglied des Schweizer Yogaverbandes gegenüber den Krankenkassen vertreten.

# AUSBILDUNGSINHALTE



## Ausbildungsinhalte

- Grundlegende Körperstellungen und Atemtechniken des Hatha Yoga
- Einführung in die Yogastile
- Mudras, Bandhas, Mantra, Kriyas
- Sequenzen im Asana-Unterricht
- Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
- Vortrags-, Unterrichtstechnik- und Korrekturtechnik
- Grundbegriffe des Sanskrits
- Gebrauch von Hilfsmitteln
- Vorbereitung und Gestaltung von Unterrichtseinheiten
- Einführung in die Yoga Anatomie
- Verletzungsrisiken und regenerierendes Yoga
- Einführung in Ayurveda
- Feinstoffliches Energiesystem Prana/Nadis und Chakras
- Psychologische Grundlagen und Selbsterfahrung
- Einführung in die Yoga-Philosophie und die Arbeit mit Quellentexten
- Die Gestaltung einer eigenen anspruchsvollen Übungspraxis



## Voraussetzung für die Ausbildung

- 90%-Teilnahme und die Bereitschaft für ein intensives Studium
- Regelmässige Yogapraxis seit mindestens zwei Jahren
- Studium der vorgegebenen Literatur
- Einhalten ethischer Grundregeln während der Kurse
- Körperlich und geistig gesund und leistungsfähig
- Die Kurssprache ist Deutsch
- Die Teilnahme an allen Blocks ist erforderlich, um das Abschlusszertifikat zu erhalten.  
Wer fehlt, kann im Folgejahr den Block nachholen.



## Allgemeines

An den Wochenendblöcken in Amriswil kannst du die Infrastruktur (Küche, Kühlschrank, Kaffeemaschine, etc) des Zentrums nutzen. Während des Tages steht dir ein kleines Buffet mit Tee, Wasser, Früchten und Nüssen zur freien Verfügung. Die Unterkunft organisierst du selber.

Während des Kursblocks in Villeret wohnst du auf dem Campus an der Yoga University, Kost und Logis inbegriffen.

## *Willst du deine persönliche Yogapraxis vertiefen?*

Willst du in die verschiedenen Aspekte des Yoga auf körperlicher, mentaler  
und spiritueller Ebene eintauchen?

Willst du Yoga verkörpern und dein Leben transformieren?

Möchtest du YogalehrerIn werden?

***...dann bist du bei uns genau richtig!***

# AUSBILDUNGSDATEN

Oktober 2024 – Oktober 2025

<b>Unterrichtszeiten</b> 09:00 – 12:30 Uhr 14:00 – 17:30 Uhr	<b>Unterrichtsblöcke</b> · 10 Blöcke à 3 + 4 Tagen in Amriswil · 1 Intensivblock à 5 Tagen in der Yoga University Villeret
<b>1. BLOCK</b>	<b>17. – 20. Oktober 2024 (4 Tage)</b> <b>Einführung, Grundlagen &amp; Yogaweg</b> · Grundlagen des Yoga · Einführung in den Yogaweg I · Yogageschichte und Einführung Philosophie · Yoga & Gesundheit/Wirkungsfelder des Yoga · Einführung Yogapraxis Dozent: Roland Haag
<b>2. BLOCK</b>	<b>15. – 17. November 2024 (3 Tage)</b> <b>Coaching / Persönliche Yogapraxis</b> · Grundlagen des Yoga · Hatha Yoga Praxis, Korrekturen & Partneryoga · Persönliches Coaching Dozent: Roland Haag
<b>3. BLOCK</b>	<b>13. – 15. Dezember 2024 (3 Tage)</b> <b>Hatha Yoga, Shatkarmas</b> · Hatha Yoga Praxis, Korrekturen & Partneryoga · Der Yogaweg II · Shatkarmas, Mantras Dozent: Roland Haag
<b>4. BLOCK</b>	<b>9. – 12. Januar 2025 (4 Tage)</b> <b>Einführung Yoga Anatomie &amp; Physiologie</b> · Yoga Anatomie & Physiologie im praktischen Yogaunterricht · Sequenzen im Asana Unterricht · Verletzungen und Prävention Dozentin: Silva Lanfranchi
<b>5. BLOCK</b>	<b>7. – 9. Februar 2025 (3 Tage)</b> <b>Hatha Yoga &amp; Yoga Philosophie</b> · Intensiver Hatha Yoga (Asanas, Pranayama, Bandhas) · Yoga Philosophie, Arbeit mit den grossen Quellentexten · Meditation · Mantrasingen Dozent: Roger Hess

<b>6. BLOCK</b>	<b>14. – 16. März 2025 (3 Tage)</b>
	<p><b>Hatha Yoga &amp; Einführung in Ayurveda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hatha Yoga Praxis Weiterführung</li> <li>· Die fünf Grundelemente und Doshlehre</li> <li>· Konstitutionslehre &amp; Analyse</li> <li>· Ernährungslehre &amp; praktische Umsetzung</li> </ul> <p>Dozentin: Anita Haag, Roland Haag</p>
<b>7. BLOCK</b>	<b>11. – 13. April 2025 (3 Tage)</b>
	<p><b>Psychologische Grundlagen &amp; Selbsterfahrung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Eigene Kompetenzen/Fähigkeiten kennen</li> <li>· Psychologische Grundlagen und Selbsterfahrung</li> <li>· Gestaltung von Unterrichtseinheiten Methodik/Didaktik</li> <li>· Einführung Yoga Nidra</li> </ul> <p>Dozenten: Maria Louise Jöhri &amp; Roland Haag</p>
<b>8. BLOCK</b>	<b>9. – 11. Mai 2025 (3 Tage)</b>
	<p><b>Weiterführende Yogaphilosophie Grundlagen der Achtsamkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tieferes Verstehen der Yoga Philosophie</li> <li>· Achtsamkeitstraining</li> <li>· Mit Meditation zur inneren Quelle</li> <li>· Yogapraxis</li> </ul> <p>Dozent: Roland Haag</p>
<b>9. BLOCK</b>	<b>20. – 22. Juni 2025 (3 Tage)</b>
	<p><b>Ganzheitliches Energiesystem des Menschen im Yoga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Physische, psychische und geistige Aspekte des Energiesystems</li> <li>· Die Körper/Hüllen, Nadis &amp; Chakrasystem in Theorie und Praxis</li> <li>· philosophische Vorträge</li> <li>· die yogischen Mantras und Mudras</li> </ul> <p>Dozent: Roland Haag</p>
<b>10. BLOCK</b>	<b>20. – 24. August 2025 (5 Tage, Villeret)</b>
	<p><b>Intensiv-Yogawoche, Yoga University Villeret</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vertiefung und Verfeinerung der erlernten Yogapraktiken</li> <li>· Philosophische Vorträge zum Yoga</li> <li>· Erweitertes Rahmenprogramm</li> <li>· Schulbetrieb der Yoga University kennenlernen</li> </ul> <p>Dozenten: Bea Loringett, Reto Zbinden, Roland Haag</p>
<b>11. BLOCK</b>	<b>3. – 5. Oktober 2025 (3 Tage)</b>
	<p><b>Meditation, Entspannungstechnik, praktische Prüfungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mit Meditation zu den inneren Quellen</li> <li>· Praktische Prüfungssequenzen</li> <li>· Abschlussfeier</li> </ul> <p>Dozent: Roland Haag</p>

# LEHRPERSONEN

Erfahrene YogalehrerInnen und Fachexperten inspirieren und begleiten dich auf deinem Weg zu deiner persönlichen Weiterentwicklung.



## **Roland Haag (Ausbildungsleiter)**

Dipl. Yogalehrer SYV/EYU, Ausbilder FA, Präsident des Schweizer Yogaverbandes & Delegierter der Europäischen Yoga Union, Inhaber Yoga Ausbildungszentrum Amriswil

[www.feelyoga.ch](http://www.feelyoga.ch)



## **Silva Lanfranchi (Anatomie)**

Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Ausbilderin FA, Referentin Yoga University Villeret, dipl. Physiotherapeutin und Geschäftsführerin eigener Praxis in Rivera TI.

[www.fsiolanfranchi.ch](http://www.fsiolanfranchi.ch)



## **Roger Hess (Philosophie & Hatha Yoga)**

Dipl. Yogalehrer SYV, Ausbilder FA, Sekundarlehrer, Reisender

[www.himalayatrek.ch](http://www.himalayatrek.ch)



## **Marie-Luise Jöhri (Psychologische Themen)**

Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Ausbilderin FA, Referentin Yoga University Villeret, Geschäftsführerin Business Yoga, Biel

[www.businessyoga.ch](http://www.businessyoga.ch)



## **Anita Haag (Ayurveda)**

Dipl. Ayurveda Therapeutin, Komplementär Therapeutin mit Brachenzertifikat OdA KT, Referentin Yoga University Villeret, Mitinhaberin Yoga & Ayurveda, Amriswil

[www.feelayurveda.ch](http://www.feelayurveda.ch)



## **Reto Zbinden (Yogapraxis & Philosophie)**

Leiter und Gründer der Yoga University Villeret, offiziellen Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes, Herausgeber des Schweizer Yoga Journals.

[www.yoga-university.ch](http://www.yoga-university.ch)

# KOSTEN



## Kosten für die Yoga-Grundausbildung

Die Kosten für die Yoga-Grundausbildung betragen Sfr. 5'850.- (inkl. Unterrichtsmaterial & Prüfungsgebühr)

**Frühbucherrabatt** für Anmeldungen bis zum 31. Mai 2024: Kosten Sfr. 5'500.-

Nicht inbegriffen sind Kosten für:

- weitere Buchempfehlungen
- Versicherungen
- Anreise
- Unterkunft & Verpflegung (Kost und Logis für die Tage in der Yoga University Villeret betragen pro Person und Tag im Doppelzimmer Sfr. 85.- / im Einzelzimmer Sfr. 95.-)



## Zahlungsmodalitäten

### Einmalige Zahlung

Die Kosten bei einmaliger Zahlung betragen Sfr. 5'850.-: Mit der Anmeldung ist eine Vorauszahlung von Sfr. 500.- fällig, dieser Betrag wird bei vorzeitigem Rücktritt nicht zurückbezahlt. Restbetrag von Sfr. 5'350.-, respektive Sfr. 5'050.- bei Frühbuchern, zahlbar vor Ausbildungsbeginn.

### Ratenzahlung

Die Kosten bei 4 Ratenzahlungen betragen Sfr. 6'200.-: Mit der Anmeldung ist eine Vorauszahlung von Sfr. 500.- fällig, danach 4 Teilzahlungen à Sfr. 1'425.- jeden zweiten Monat, erstmals bis am 30. September 2024.

# AUSBILDUNGSORTE

## Yoga University Villeret

Rue Neuve 1  
Postfach 37  
2613 Villeret  
[www.yoga-university.ch](http://www.yoga-university.ch)



## Yoga & Ayurveda KLG

Yoga Ausbildungszentrum  
Buchenhölzlistrasse 4b  
8580 Amriswil  
[www.yoga-ausbildung-schweiz.ch](http://www.yoga-ausbildung-schweiz.ch)



# INFOVERANSTALTUNG



**Interessierst du dich für die Yoga Grundausbildung und möchtest mehr darüber wissen?  
Dann nimm mit uns Kontakt auf und/oder komm an unsere Infoveranstaltung.**

Die aktuellen Daten findest du auf unserer Website: <http://yoga-ausbildung-schweiz.ch/info/>

Während der Infoveranstaltung hast du Gelegenheit den Ausbildungsleiter Roland Haag persönlich kennenzulernen und alle deine Fragen zur Ausbildung an ihn persönlich zu richten.

Wir empfehlen dir zusätzlich eine Yogastunde bei Roland. Falls dir die Termine der Infoveranstaltungen nicht möglich sind, kannst du gerne einen individuellen Termin mit ihm vereinbaren.

## ANMELDEFORMULAR

Hast du dich für unsere Yoga Grundausbildung entschieden, um deine persönliche Yogapraxis zu vertiefen? Dann fülle das Formular aus und schick es unterschrieben per Mail direkt an: [info@feelyoga.ch](mailto:info@feelyoga.ch)

### Anmeldung zur Yoga-Grundausbildung

**Oktober 2024 - Oktober 2025**

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

- Ich melde mich verbindlich für die Yoga-Grundausbildung an und reserviere so meinen Ausbildungsplatz.
- Ich interessiere mich für die Ausbildung und möchte ein Gespräch mit der Kursleitung führen.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldeschluss: 30. September 2024



**Yoga & Ayurveda KLG**

YOGA AUSBILDUNGSZENTRUM, Roland Haag, Telefon 079 811 68 75 , [info@feelyoga.ch](mailto:info@feelyoga.ch)  
Buchenhölzlistrasse 4b, 8580 Amriswil, [www.yoga-ausbildung-schweiz.ch](http://www.yoga-ausbildung-schweiz.ch)