



**Yoga University Villeret**

Offizielle Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes / EYU anerkannt

# Ausbildungsgang für YogalehrerInnen



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.



# Ausbildungsgang für YogalehrerInnen

**Mit Diplom des Schweizer Yogaverbandes / EYU anerkannt**

- Wenn wir um uns schauen und die Welt betrachten, wie sie sich uns zeigt, stellen wir uns vielleicht gelegentlich die Frage, welche Wirkungszusammenhänge hinter dem äusseren Schein verborgen sein mögen.
- Wenn wir in uns selbst hineinschauen, unseren Motiven, unseren Gefühlen und unseren Zielen nachspüren, stellen wir uns vielleicht gelegentlich die Frage, welches die Bedingungen für das Entstehen und Vergehen all dieser Motive, Gefühle und Ziele sein mögen.
- Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den anderen Menschen richten und sehen, wie er sich anstrengt, in seinem Leben das zu verwirklichen, was in ihm an Wünschen und Hoffnungen angelegt ist, dann fragen wir uns vielleicht, welchen Beitrag wir zu seiner Entwicklung leisten können.

Mit diesen drei Fragen beschäftigen wir uns als Yogalehrerinnen und Yogalehrer intensiv. In diese drei Gebiete tauchen wir ein. Wir untersuchen sie tiefer als unsere Mitmenschen, und wir werden zeitweilig alle unsere Kräfte aufbringen müssen, um für einen lichten Moment den Schleier zu zerreißen, der das Nicht-Wissen vom Wissen trennt.

Der Ausbildungsgang des Schweizer Yogaverbandes soll die Teilnehmenden darin unterstützen, in diesen drei Gebieten kompetent zu werden, das heisst:

- Hinter dem oberflächlichen Schein der Dinge die tieferliegenden Ursachen zu erkennen, die Intuition für die unsichtbaren Zusammenhänge und das Verständnis der geheimen Gesetze der Welt und des Lebens zu entwickeln.
- Den in uns ständig fliessenden psychomentalen Strom zu kennen, zu jedem Zeitpunkt viele Informationen über den Zustand unseres Körpers und unseres Geistes zur Verfügung zu haben, und in der Lage zu sein, das eigene Verhalten im Hinblick auf die von uns als essenziell erkannten Ziele autonom steuern zu können.
- Sich des Standortes des anderen Menschen mit all seinen Problemen und Möglichkeiten bewusst zu sein und fähig sein, eine Begegnung in Liebe zu gestalten, so dass der andere dabei wachsen kann und auf den Weg zur Realisierung seiner Potenziale geführt wird.

YogalehrerIn ist ein Beruf, der viel Freude und Befriedigung bereiten kann und mit dem wir einen wirklich sinnvollen Beitrag in der modernen Gesellschaft leisten können. Es ist ein Beruf mit einer grossen Verantwortung, denn wir arbeiten mit dem anderen Menschen, der sich uns anvertraut und von uns einen positiven Beitrag für sein Leben erhofft. Umso wichtiger ist es, dass wir uns auf diesen Beruf, der eher eine Berufung ist, sorgfältig vorbereiten, dass wir den Jahrtausende alten Weg des Yoga zuerst selbst begehen, um die auf diesem Weg liegenden Schätze zu heben, so dass wir diese aus einem inneren Reichtum heraus später an unsere SchülerInnen weitergeben können.

Der Ausbildungsgang des Schweizer Yogaverbandes verbindet die archaische Kraft des klassischen Yoga mit moderner wissenschaftlicher Systematik und Gründlichkeit. Er reflektiert die aktuellen westlichen Erkenntnisse in Medizin, Psychologie und Pädagogik ebenso wie die zeitlosen Lebenslehren des Orients. Bewusst wurde der Ausbildungsgang anspruchsvoll gestaltet, um den AbsolventInnen die besten Voraussetzungen für beruflichen Erfolg, persönliche Erfüllung und gesellschaftlich-institutionelle Anerkennung mit auf den Weg zu geben.

## Ausbildungsdauer und -umfang

Der ganze Ausbildungsgang dauert vier Jahre. Jedes Jahr umfasst

- 2 einwöchige Blockkurse
- 5 Wochenenden à 3–4 Tagen

Total 34 Kurstage pro Jahr. Insgesamt 136 Kurstage und über 1224 Lektionen.

## Zulassungsbedingungen

Die Intensität des Lehrgangs setzt eine motivierte Ausbildungsgruppe voraus. Die Schule legt deshalb Wert darauf, dass sich alle KandidatInnen den Entscheid für die Teilnahme gründlich überlegen. Die Aufnahme in die Ausbildung ist grundsätzlich möglich, wenn folgende Bedingungen erfüllt werden:

- Regelmässiger Besuch von Yogastunden bzw. persönliche Praxis seit zwei bis drei Jahren.
- Bereitschaft, während der Ausbildung eigene Verhaltensweisen kritisch zu hinterfragen, Gewohnheiten zu reformieren und sich auf einen Transformationsprozess einzulassen, mit Hilfe dessen die eigene Persönlichkeit entwickelt werden kann.
- Bereitschaft, die Kurstage lückenlos zu besuchen sowie in den Zwischenphasen individuell Yoga zu üben.
- Bereitschaft, den eigenen Lernprozess zu reflektieren und an den Kurstagen ein Lerntagebuch zu führen.

Über die definitive Aufnahme entscheidet ein ausführliches Aufnahmegespräch.





# Ausbildungsinhalte und Gewichtung

## Yogastellungen und Atemtechniken (Asana und Pranayama)

### 558 Lektionen

Der eindeutige Schwerpunkt des Ausbildungsganges liegt im praktischen Bereich. Die Teilnehmenden lernen eine Vielzahl von sowohl einfachen als auch fortgeschrittenen Yogastellungen und Übungsreihen vertieft kennen. Sie werden darin angeleitet und unterstützt, sich eine Lerntechnik anzueignen, die ihnen dabei hilft, Grenzen zu überwinden und einen steten Fortschritt zu realisieren. Sie werden dazu ermutigt, sich mit Geduld, Ausdauer und Gleichmut ihrer persönlichen Praxis zu widmen. Alle Teilnehmenden sind gehalten, während der ganzen Ausbildungsdauer täglich zu üben und sich entsprechend ihrer Disposition Ziele zu setzen, die regelmässig überprüft werden.

Die Teilnehmenden erleben persönlich die Wichtigkeit der Körperarbeit für eine gute Gesundheit und sind in der Lage, sich mit Hilfe von körperorientierten Techniken in einen guten mentalen Zustand zu versetzen. Schwierige Übungen werden sorgfältig aufgebaut und Schritt für Schritt angegangen.

Das Gebiet «Pranayama» wird vor allem in der zweiten Hälfte der Ausbildung fokussiert, nachdem alle wichtigen Yogastellungen sowie die notwendigen komplementären Übungen wie Bandhas (Verschlüssungen), Kriyas (yogische Reinigungstechniken) und Mudras gründlich erlernt worden sind. Bei Pranayama geht es um diejenigen Techniken, die es den Yogis ermöglichen, vegetative Prozesse zu beeinflussen, innere Energieströme zu lenken und den Organismus insgesamt in eine höhere Schwingungsfrequenz zu versetzen. Sie basieren auf spezifischen Atemtechniken wie der Rhythmisierung des Atems, der Ausdehnung der Atempause etc.

Was die Arbeit mit den Körperstellungen (Asana) anbetrifft, so lernen die Teilnehmenden verschiedene Stilrichtungen, insbesondere auch in ihren modernen Varianten kennen. Gegen Schluss der Ausbildung geht es dann darum, eine perfekte Körperhaltung mit Techniken der Energielenkung, der Konzentration und Meditation so zu verbinden, dass es gelingt, auf eine neue Stufe yogischer Verwirklichung vorzustossen. Die höchsten Stadien des Yoga sind gekennzeichnet durch eine Erweiterung des spirituellen Bewusstseins und eine vollkommene Integration der körperlichen, seelischen und geistigen Anlagen im Menschen.

# Meditation

## 108 Lektionen

Für den geschäftigen Menschen der Gegenwart ist die Meditation das ideale Mittel, sein inneres Gleichgewicht zu erhalten. Auf ihrer Grundstufe führt die Meditation zu Entspannung, Stressabbau, Gleichmut und innerem Frieden. Damit wirkt sie präventiv und heilend in bezug auf die verschiedensten Beschwerden, insbesondere die meisten psychosomatischen und chronischen Krankheiten. Intensiver praktiziert, öffnet die Meditation neue Bewusstseinsräume und dient damit der spirituellen Vervollkommnung des Menschen.

Das Medium des Yoga Adepten ist die Stille. Durch sie werden die mystischen Fähigkeiten des Menschen sowohl entwickelt als auch ausgedrückt. Achtsamkeit und geistige Klarheit bilden den Schlüssel zum tieferen Verständnis der körperlichen Übungen des Hatha Yoga. Integriert in die Ausbildung ist ein intensiver Kurs in introspektiver Meditation, mit Hilfe dessen es den Teilnehmenden in geschütztem Rahmen gelingen soll, unbekannte innere Welten zu erfahren.

Generell hat das Leben in der Zurückgezogenheit von Villeret einen kontemplativen Anstrich. Studium, Übungspraxis und achtsame Beschaulichkeit wirken ineinander und fördern so gemeinsam das Wachstum und die Kernkompetenzen der angehenden YogalehrerInnen. Die Ausbildungstage in Villeret beginnen meistens mit einer gemeinsamen Meditation. Dabei kommen verschiedene Techniken zum Zug, wie das Arbeiten mit dem Atem, die Konzentration auf energetisch sensible Punkte im Körper, die Visualisation sowie auch die Arbeit mit Klang, Mantra und Gesang.

Vom zweiten Kursjahr an wird erwartet, dass die Teilnehmenden die Meditation als Instrument der persönlichen Transformation in ihre tägliche Routine einbauen und so den lebendigen Kontakt zu ihrer inneren Mitte stets neu herstellen.

# Ernährung / Fasten

## 45 Lektionen

Die yogische Ernährung folgt klaren Prinzipien, die im Rahmen des Lehrganges eingehend behandelt werden. Nur mit einer angepassten und geregelten Ernährung gelingt es, die eigenen Potenziale zu erschliessen und die höheren Stufen des Yoga zu erklimmen. Die Mahlzeiten in Villeret sind grundsätzlich fleischlos und in Phasen intensiver Praxis wird für die Ernährung vollständig nach den traditionellen Regeln des Hatha Yoga vorgegangen.

Das Fasten ist wohl die universellste spirituelle Praxis der Menschheitsgeschichte und taucht praktisch in allen Lehren hoher Wege auf. Beim Fasten wird bewusst der Geist über den Körper gestellt. Fasten verfeinert die Körperwahrnehmung, reinigt die feinstofflichen Energiebahnen im Körper, unterstützt die Meditation und fördert den Transformationsprozess. In den Ausbildungsgang ist eine Zeit des geführten spirituellen Fastens integriert.

# Medizinische Grundlagen des Yogaunterrichts und der Yogatherapie

## 144 Lektionen

Die Zahl der Menschen, die Yoga praktizieren, um ihre Gesundheit zu verbessern oder ein Leiden loszuwerden geht in die Millionen. Die Wirksamkeit und die erstaunlichen Heilerfolge des Yoga sind inzwischen in zahllosen wissenschaftlichen Studien belegt worden. Die Yogapraxis führt zu stabiler Gesundheit, Vitalität, innerer Harmonie und hilft bei der Überwindung der verschiedensten Problematiken.

Das für YogalehrerInnen relevante medizinische Grundlagenwissen wird anwendungsorientiert und praxisnah vermittelt. Vertieft behandelt werden die physiologischen Auswirkungen von einzelnen Yogastellungen. Die Teilnehmenden lernen, sowohl ihre eigene Körperpraxis nach physiologischen Gesichtspunkten zu optimieren, als auch in ihrem eigenen Unterricht fachgerecht und hilfreich auf die Einschränkungen und Gebrechen einzugehen, die in der heutigen Zivilisationsgesellschaft so weit verbreitet sind. In diesen Themenkreis gehört unter anderem auch das Arbeiten mit Hilfsmitteln und Hilfsübungen. Über die Themen «Yogatherapie», «Yoga während der Schwangerschaft», «Yogaforschung», «Yoga und Gesundheitsförderung» sowie «Ayurveda» wird ein Überblick gegeben.

Für praktizierende YogalehrerInnen, die beruflich therapeutisch mit Patienten arbeiten wollen, bietet der Schweizer Yoga-Verband ebenfalls in Villeret den dreijährigen Lehrgang «Yogatherapie» unter der Leitung von Dr. med. Hedwig Gupta aus Ludwigsburg (D) an. AbsolventInnen des Ausbildungsganges für YogalehrerInnen, werden mit Priorität in diese Zusatzausbildung aufgenommen. Weitere Angaben zum Lehrgang Yogatherapie finden sich unter «[www.yoga-university.ch](http://www.yoga-university.ch)».



## Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

### 90 Lektionen

Das regelmässige Praktizieren von Yoga und Meditation löst seelische Entwicklungen aus, beschleunigt Veränderungen und gibt den Blick frei auf unbewusste Regionen des Seelenlebens. Mit Hilfe psychologischer Theorien und Verfahren lernen die Teilnehmenden, ihre eigene Entwicklung besser zu verstehen, zu beeinflussen und das an der Yogaschule Erlebte in einen weiteren Rahmen zu stellen. Im Austausch und interaktiven Miteinander mit den anderen Mitgliedern der Ausbildungsgruppe kann dieses Verständnis weiter vertieft werden. Die Gruppe ist hilfreich im Erkennen eigener Rollen, Werte und Verhaltensweisen. Dadurch wird die Grundlage geschaffen, im eigenen Umfeld als YogalehrerIn andere Menschen besser zu verstehen und zu beraten.

Vermittelt werden die Grundlagen der Biographiearbeit bzw. Lebenslaufanalyse und der Umgang mit Lebensentscheidungen, die Grundlagen des Selbstmanagements und die Grundlagen der Gesprächsführung.

Weiterhin erhalten die Teilnehmenden ein Überblickswissen über die Gebiete Traumbewusstsein und veränderte Bewusstseinszustände aus psychologischer Sicht.

## Methodik und Didaktik

### 108 Lektionen

Der Ausbildungsgang soll die TeilnehmerInnen befähigen, Yoga fachgerecht, und sicher weiterzugeben. Das beginnt bei Yogalektionen, geht weiter zu fortlaufenden Yogakursen und Workshops bis hin zu komplexen Veranstaltungen wie mehrtägigen Seminaren.

Behandelt werden die allgemeinen pädagogischen Grundlagen wie das Zusammenwirken von Lehr- und Lernstilen, das Planen von Unterrichtsstunden, das Arbeiten mit Lernzielen, das Sequenzieren, die Frage des Transfers u.a. Daneben stehen die praktischen verhaltensorientierten Elemente, wie das Erlernen einer angepassten Vortragstechnik, das Anleiten und Korrigieren einzelner Yogaschüler, der Umgang mit Lerngruppen etc. Dabei geht es nicht nur um den Unterricht von Asana, sondern um das gesamte Spektrum des Yoga inkl. der Vermittlung von Hintergrundwissen, der Anleitung von Entspannungsübungen, Meditationen, Traumreisen, Yoga-Nidra etc.

Ein grosses Gewicht wird dem praktischen Üben und der systematischen Evaluation beigemessen. Jede/r TeilnehmerIn hat mehrmals Gelegenheit, Yogalektionen oder Teile davon vorzustellen und die erlernten Feinheiten der Unterrichtstechnik wie das Konstruieren und Darstellen von Metaphern, die subtilen Interventionen, die Stimmführung etc. anzuwenden. Die Eigenheiten und die spezifischen Probleme der Lehrer-Schüler-Beziehung im Yoga Kontext bilden einen begleitenden Gegenstand der Reflexion.

Bereits im ersten und zweiten Ausbildungsjahr ist es möglich, erste Yogastunden abzuhalten und Klassen aufzubauen. Die eigene Unterrichtstätigkeit ist jedoch keine Bedingung der Schule. Der Lehrgang kann auch einfach zur Erweiterung des Horizontes und zur Vertiefung des eigenen Yogaweges besucht werden. Das Unterrichten und der Aufbau eines Praxisfeldes ist jedoch als zusätzliche inspirierende Dimension des Lernens empfohlen. Zudem ist es oftmals möglich, nach einiger Zeit, aus den Einnahmen aus der Unterrichtstätigkeit die Kosten der Ausbildung zu finanzieren.

# Philosophie

## 126 Lektionen

Die Teilnehmenden werden in die Geschichte und die Grundannahmen der indischen Philosophie eingeführt. Das gemeinsame Studium und die Diskussion von ausgewählten Quellentexten des Yoga tragen dazu bei, die Eigenart des indischen Denkens in sich aufzunehmen. Das Gebiet der yogischen Ethik wird vertieft behandelt. Alle Teilnehmenden werden ermutigt, ihr eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen. Im Wissen darum, dass echter Fortschritt nur auf einer soliden Basis erfolgen kann, und im Bewusstsein ihrer Vorbildfunktion als YogalehrerInnen ist der persönlichen ethischen Anstrengung im täglichen Leben ein grosses Gewicht beizumessen.

Leben und Werk verschiedener Repräsentanten indischer Geistigkeit wie Buddha Gotama, Swami Vivekananda, Sri Ramakrishna, Ramana Maharshi u.a. dienen als inspirierende Beispiele für die Verwirklichung eines spirituellen Lebens und zur Veranschaulichung der Kernideen der Inder.

Neben der orientalischen wird auch die abendländische Mystik behandelt, um so die innere Einheit des geistigen Strebens zu erkennen. Schliesslich wird aufgezeigt, wie sich indisches und europäisches Gedankengut in den letzten Jahrhunderten begegnet sind und sich gegenseitig befruchtet haben.

# Unternehmungsführung

## 45 Lektionen

Damit eine Yogaschule in der heutigen Zeit, die geprägt ist von starken Qualitätsansprüchen und vielfältigen komplementären Angeboten, wirklich wachsen und blühen kann, braucht es ein Mehr an persönlicher Kompetenz als in früheren Jahren. Nicht nur sollten die LehrerInnen vermehrt aus der archaischen Kraftquelle schöpfen, die nur durch intensiven Kontakt mit der lebendigen Tradition und durch unermüdliche persönliche Anstrengung erschlossen werden kann, sondern sie sollten auch diejenigen Fähigkeiten in sich kultivieren, die sie zu erfolgreichen Unternehmerpersönlichkeiten im westlichen Sinn machen.

Deshalb erwerben unsere AbsolventInnen nicht nur die klassisch-indischen und die psychologisch-westlichen Fähigkeiten, um Yoga kompetent weiterzugeben, sondern sie werden auch systematisch mit den Erfolgsbedingungen der Unternehmensgründung und -führung vertraut gemacht. Dazu vermitteln wir die modernen Techniken des Marketings, der Organisation sowie des Rechnungswesens und behandeln die relevanten juristischen und finanzwirtschaftlichen Aspekte.







# Lehrerpersönlichkeiten

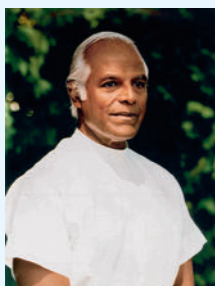
## Hauptkursleiter

**Reto Zbinden**, lic.rer.pol., hat sich nach Abschluss des Universitätsstudiums in Bern mit Spezialisierung in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Humansystemgestaltung ununterbrochen mit der Konzeption und Realisierung von Ausbildungsprojekten beschäftigt und durch umfangreiche Zusatzstudien Zertifikate diverser psychologischer Richtungen erworben.

Bereits als Student interessierte sich Reto Zbinden für Meditation und Yoga als Wege für die spirituelle Transformation des Menschen. Ausgedehnte Reisen in Asien, Amerika und Europa haben ihn mit verschiedenen Yogaströmungen und authentischen Meistern in Kontakt gebracht. Neben seiner beruflichen Tätigkeit in einem grossen Unternehmen führte er während sechs Jahren ein Yogastudio in der Stadt Bern und veranstaltete Seminare im In- und Ausland. 1994 zog er sich aus der Wirtschaft zurück und gründete die Yoga University Villeret, wo er seither sämtliche Ausbildungsklassen als Hauptkursleiter begleitete. Reto Zbinden ist Herausgeber des Schweizer Yoga Journals und Autor zahlreicher Artikel zu Yoga und verwandten Themen. Sein Weg wurde geprägt durch die persönliche Unterweisung von Selvarajan Yesudian und Sri Satchitananda Yogi, der Auseinandersetzung mit dem Schrifttum von Theos Bernard sowie der theravada-buddhistischen Meditation, die er u.a. in Klöstern Burmas vertiefte.



Sri Satchitananda Yogi



Selvarajan Yesudian



Reto Zbinden

## Fach- und GastdozentInnen

Als Kompetenzzentrum für Yoga arbeitet die Yoga University Villeret mit diversen Fach- und GastdozentInnen zusammen:

**Dr. Aviva Keller** ist in den USA aufgewachsen und hat mit 16 Jahren in New York angefangen, Yoga zu praktizieren. Im Rahmen eines dreijährigen Indienaufenthaltes hat sie beim inzwischen verstorbenen Swami Chinmayananda in Bombay sowie bei Professor Tundt in New Delhi den Advaita Vedanta, Sanskrit und die heiligen Texte Indiens (Upanishaden, Bhagavad Gita) studiert. Aviva Keller besitzt das Diplom als Psychologin der John F. Kennedy Universität in Berkeley Kalifornien, sowie das Diplom in Kunsttherapie von der University of California in San Francisco. Heute wirkt Aviva Keller in Zürich als Yogalehrerin und Psychotherapeutin.

**Prof. Dr. Ravi Ravindra** ist emeritierter Dozent für vergleichende Religionswissenschaften an der Universität von Halifax in Kanada. Als Autor der Bücher «Whispers from the Other Shore», «The Yoga of the Christ», «Yoga and the Teaching of Krishna», «Science and the Sacred» etc. hat er sich speziell mit der Erforschung der Berührungspunkte östlicher und westlicher Religionen beschäftigt. Als Persönlichkeit mit liebevoller Ausstrahlung und echtem Wohlwollen gegenüber seinen SeminarteilnehmerInnen versteht er es, tiefgründige philosophische Zusammenhänge auf eine anschauliche Art verständlich und erlebbar zu machen.

**Dr. Martina Bley** ist Verhaltenswissenschaftlerin, Yogalehrerin und freiberufliche Dozentin für Medizin, Yogatherapie und Bewusstseinsforschung. Seit ihrer Studien- und Assistenzzeit an verschiedenen deutschen Universitäten hat Martina Bley sowohl Yoga-Forschungsprojekte geleitet, als auch systematisch wissenschaftliche Daten zur Anwendung von Yoga in Gesundheitsförderung und Therapie gesammelt. Sie ist Autorin des Buches «Yoga in der Gesundheitsforschung».

**Lav Sharma** wurde in eine Musiker- und Künstlerfamilie geboren und wuchs in Nordindien auf. Er studierte Yoga gemäss der ursprünglichen Tradition und wirkte als Lehrer am renommierten «Kaivalyadhama Yoga Samiti» in Lonavla (Indien). Heute lebt Lav Sharma in Frankreich und unterrichtet indische Musik und Yoga.

**Bea Loringett:** Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis leitet heute eine Yogaschule in Chur und führt Yoga Ferienseminare auf der Insel Bali durch. ([www.yoga-savitar.ch](http://www.yoga-savitar.ch))

**Urs Rohrbach** Dipl. Yogalehrer SYV/EYU und med. Masseur mit Weiterbildung in den Bereichen Akupunktur-Massage und Ayurveda. Er arbeitet heute selbständig als Yoga- und Ayurvedatherapeut. ([www.jetzt-loslassen.ch](http://www.jetzt-loslassen.ch))

**Maria Luise Jöhri:** Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und Marketing-Planerin mit eidg. Fachausweis verfügt über diverse Zusatzausbildungen auf den Gebieten Kommunikation und Coaching.

**Claudia Eva Reinig:** Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis sowie Autorin diverser CDs und DVDs zu Yoga. ([www.yogainspiration.ch](http://www.yogainspiration.ch))

**Christiane Bolg:** Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis. Unterrichtet fortlaufende Yoga-kurse in Baden-Baden (D) ([www.mensch-und-yoga.com](http://www.mensch-und-yoga.com))

**Silva Lanfranchi:** Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, dipl. Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Rivera TI. ([www.fisiolanfranchi.ch](http://www.fisiolanfranchi.ch))

Ehemalige AbsolventInnen des Ausbildungsganges sowie weitere aktive YogalehrerInnen werden regelmässig eingeladen, um ihre Erfahrungen beim Aufbau einer eigenen Yogaschule und der Bewältigung praktischer Probleme darzulegen und zu diskutieren.

Zu einigen der aufgeführten Lehrerpersönlichkeiten finden sich im Internet unter «[www.yoga-university.ch](http://www.yoga-university.ch)» ausführliche Beiträge.





# Ausbildungsformat / Diplom

## Lehr- und Lernmethoden / Vertiefungsmöglichkeiten

Im Lehrgang kommen verschiedene Lehrmethoden zur Anwendung. Neben dem klassischen skriptunterstützten Lehrvortrag nehmen explorative Diskussionen sowie das selbstgesteuerte und entdeckende Lernen eine wichtige Rolle ein. Für den Erwerb der praktischen Fähigkeiten kommen oftmals mentale Lerntechniken und für Verhaltenstrainings videounterstützte Methoden zum Zug. Im Lauf der Ausbildungszeit kommt es zu einem intensiven Kontakt und einer kreativen Stimulierung innerhalb der Klasse. Alle TeilnehmerInnen erhalten im Rahmen von Coaching- und Standortgesprächen regelmässig persönliches Feedback von der Kursleitung.

Einzelne Kursblöcke mit Schwerpunkt in den Bereichen des traditionellen Yoga, der Meditation, des Pranayama und der Ergründung west-östlicher Mystik sind als spirituelle Rückzüge gestaltet. Während diesen, dem inneren Wachstum gewidmeten Zeiten, wird bewusst auf jeglichen Kontakt zur Alltagswelt sowie auf Ablenkung und Zerstreuung verzichtet. Als Vertiefungsmöglichkeit können die TeilnehmerInnen der Yogaausbildung ausgewählte Kursblöcke zu günstigen Konditionen, teilweise sogar kostenlos wiederholen oder vertiefende Seminare besuchen.

## Diplom des Schweizer Yogaverbandes

Die Lehrgangs-TeilnehmerInnen, die die Lektionen lückenlos besuchen, den Nachweis über ihre theoretisch-praktischen Kenntnisse und über ihre Fähigkeit erbringen, ein Yogaseminar erwachsenengerecht zu planen, durchzuführen und auszuwerten, erhalten das Diplom des Schweizer Yogaverbandes. Der Schweizer Yogaverband vertritt die InhaberInnen des Diploms sowie seine weiteren Mitglieder gegenüber Behörden und Institutionen wie Krankenkassen und ausländischen Yoga Organisationen. Im Mitgliederverzeichnis des Schweizer Yogaverbandes sind sämtliche InhaberInnen des Diploms mit einer speziellen Qualitätsikone gekennzeichnet ([www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)).

## Europäische Anerkennung

Der Schweizer Yogaverband ist Vollmitglied der traditionsreichen Europäischen Yoga Union, welcher gegenwärtig 20 führende Yogaverbände Europas, wie z.B. der BDY in Deutschland, angeschlossen sind. Die Europäische Yoga Union vergibt ein Qualitätslabel an mindestens vierjährige Ausbildungsgänge, welche bestimmten Qualitätskriterien entsprechen. Das Qualitätslabel besteht praktisch seit der Gründungszeit der EYU, das heisst seit über vierzig Jahren und ist somit international sehr gut verankert. Gerade heute, da sich ein zweifelhafter Trend zu Schnellbleichen im Yogaberuf zeigt, ist es besonders wichtig, dass die führenden Institutionen an ihrem Standard festhalten und so das Ansehen des Yogaberufs langfristig bewahren.

## Quereinstieg

Der Quereinstieg in eine laufende Ausbildungsklasse ist bei Eignung möglich. In jedem Fall wird vorher ein persönliches Abklärungsgespräch geführt. Die Vertragsbedingungen (Anzahlung, Monatsraten etc.) sind für die verkürzte Ausbildung analog den unten genannten. Bitte bei Interesse am Quereinstieg in eine reguläre Ausbildungsklasse die bisher erworbenen Qualifikationsnachweise (Kursbestätigungen, Zertifikate) einsenden.

## Weiterbildung / Nachdiplomaktivitäten

Als offizielles Aus- und Weiterbildungszentrum des Schweizer Yogaverbandes bietet die Yoga University während des ganzen Jahres sowohl punktuelle Auffrischungs- und Weiterbildungsseminare als auch ganze Nachdiplomlehrgänge an, welche mit zusätzlichen Zertifikaten abschliessen. Diese Veranstaltungen werden von ehemaligen LehrgangsteilnehmerInnen rege besucht und bieten die Möglichkeit, den Kontakt mit der Schule lebendig zu erhalten und sich mit Yoga stetig weiterzuentwickeln. AbsolventInnen der Schule werden bei der Vergabe der Plätze des Yogatherapie-Lehrgangs des Schweizer Yogaverbandes prioritär behandelt; zudem haben sie die exklusive Möglichkeit an nicht öffentlich ausgeschriebenene Veranstaltungen (Vertiefungskursen, Refresherkursen etc.) teilzunehmen.

## Kosten / Vertragsbedingungen

Die Yoga University schliesst mit allen Personen, die zum Lehrgang zugelassen werden, einen Ausbildungsvertrag ab. Die Teilnehmenden leisten während der ganzen Ausbildungsdauer einen Beitrag von monatlich Fr. 380.–. Darin eingeschlossen sind 34 Kurstage pro Jahr, sämtliche Kursunterlagen sowie das Diplom des Schweizer Yogaverbandes. Nicht inbegriffen sind die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (pro Tag Fr. 70.– im Doppel-, bzw. Fr. 80.– im Einzelzimmer) sowie die Mitgliedschaft im Schweizer Yogaverband (pro Jahr Fr. 220.– inkl. Berufshaftpflichtversicherung, Yoga Journal etc.). Der Ausbildungsvertrag kann von beiden Seiten jederzeit per Ende Monat aufgelöst werden. Als Kündigungsgründe von Seiten der Yoga University Villeret gelten insbesondere mangelnde Präsenz, mangelnder Einsatz, mangelnde psychische Stabilität und störendes Verhalten des/r TeilnehmerIn. Bei Vertragsschluss ist eine Anzahlung von Fr. 1140.– zu leisten. Diese wird auf das Ausbildungsgeld angerechnet, jedoch bei Nicht-Antreten oder Abbruch der Ausbildung nicht zurückbezahlt.

## Kursdaten

Jedes Jahr im Monat Oktober beginnt eine neue Klasse mit einer Eröffnungsblockwoche, gefolgt von einem dreitägigen Kurswochenende im Nov./Dez. Die Daten für das Folgejahr werden jeweils bei Kursbeginn bekannt gegeben oder können einige Monate vorher im Schulbüro (032 941 50 40) erfragt werden. Die nächsten Klassen beginnen wie folgt:

Klasse 23: 7.–14. Oktober 2017 (Eröffnungsblockwoche) und 1.–3. Dezember 2017 (Wochenende)

Klasse 24: 6.–13. Oktober 2018 (Eröffnungsblockwoche) und 23.–25. November 2018 (Wochenende)

Klasse 25: 5.–12. Oktober 2019 (Eröffnungsblockwoche) und 22.–24. November 2019 (Wochenende)

Klasse 26: 3.–10. Oktober 2020 (Eröffnungsblockwoche) und 20.–22. November 2020 (Wochenende)

## Pfingstseminar

Jedes Jahr an Pfingsten findet das Seminar «Yoga und Meditation in Villeret» statt, welches vom Schulleiter, Reto Zbinden, zusammen mit diplomierten AbsolventInnen des Ausbildungsganges geleitet wird. Dieses Seminar eignet sich gut für Personen, die sich mit dem Gedanken tragen, die Ausbildung in Villeret zu absolvieren. Die Teilnahme am Seminar ist jedoch keine Bedingung für den Einstieg in den Lehrgang. Weitere Angaben finden sich unter «[www.yoga-university.ch](http://www.yoga-university.ch)».

## Anmeldung

Für die Anmeldung senden Sie uns bitte das ausgefüllte Anmeldeformular. Wir werden uns anschliessend mit Ihnen in Verbindung setzen, um anlässlich eines ausführlichen persönlichen Gesprächs über Ihre Aufnahme zu diskutieren. Falls dem Prospekt kein Anmeldeformular beiliegt oder wenn Sie spezielle Fragen haben, bitten wir Sie, uns zu kontaktieren. Das Anmeldeformular kann auch online ausgefüllt werden ([www.yoga-university.ch](http://www.yoga-university.ch)).



Meditationssaal mit Buddhastatue

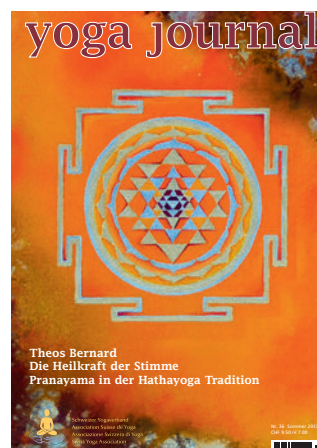
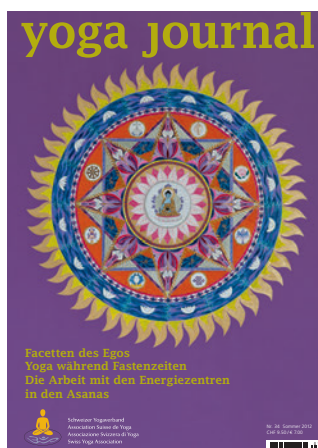
# Yoga University Villeret

Die Yoga University bietet als von der Europäischen Yoga Union anerkannte offizielle Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes seit 1994 rund um das Jahr residenzielle Aus- und Weiterbildungen für YogalehrerInnen, sowie Meditations- und Yogaretreats an. Dabei geht sie einen Mittelweg zwischen einem traditionellen Ashram und einem universitären Campus. Es soll einerseits die Ruhe und meditative Grundstimmung, die bewusste Ernährung, der allgemeine Tagesablauf und die Begegnungsethik eines klassischen Yogazentrums herrschen, welche den persönlichen Fortschritt und die Transformation des eigenen Wesens begünstigen. Andererseits soll eine freiheitlich-aufgeklärte, dem Erkenntnisgewinn verpflichtete Geisteshaltung gepflegt werden, in der die in uns schlummernden Potenziale zur Entfaltung gebracht und das überlieferte Wissen sinnvoll integriert werden.

Als Kompetenzzentrum für Yoga lädt die Yoga University kontinuierlich herausragende Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Praxis in die Schweiz und nach Villeret ein, um in ihren Programmen mitzuwirken. Zudem ist sie Heimstatt des Yoga Journals, einer halbjährlich erscheinenden Yoga Fachzeitschrift, in welcher alle grundlegenden Themen des Yoga eingehend behandelt werden. Im Haus befindet sich die Yoga Studienbibliothek mit mehr als fünftausend Werken. Sie kann von den Gästen kostenlos benützt werden.

## Das Yogazentrum als Campus und Ashram

Als Hauptgebäude dient eine geräumige, helle ehemalige Uhrenfabrik, die für die Zwecke der Yoga Programme umgebaut wurde. Die Infrastruktur bietet Platz für bis zu ca 45 Personen, wobei jedoch insbesondere die Ausbildungsgänge in deutlich kleineren Klassengrößen geführt werden. Da neben dem grossen Yogasaal mit einer Nettogröße von 140 m<sup>2</sup> weitere Kursräume zur Verfügung stehen, ist es auch möglich, zwei kleinere Kurse parallel zu führen.



Das Haus verfügt über geräumige Zwei- und Dreibettzimmer, sowie Einzelzimmer in grosser Zahl. Normalerweise werden pro Tag zwei gesunde Mahlzeiten (Brunch und Abendessen) serviert. Im ganzen Haus und auf dem dazugehörigen Gelände herrscht Alkohol- und Rauchverbot. Beim Betrieb und Unterhalt des Zentrums achten wir auf ökologische Nachhaltigkeit. Die Ernährung ist aus ethischen Überlegungen fleischlos. Wie in traditionellen Ashrams üblich, bitten wir unsere lieben Gäste, während etwa zwanzig Minuten pro Tag an einer nützlichen Tätigkeit für das Zentrum mitzuwirken (Karma Yoga). Bettwäsche sowie Matten für die Yogaübungen sind im Zentrum vorhanden. Hausschuhe und Frottierwäsche sollten mitgebracht werden.



Gemütliches Beisammensein im Speisesaal



Buddhastatue aus der Goldenen Stadt Yangon



Gemeinsamer Austausch im Stuhlkreis



Partnerübungen im Yogasaal



Morgentliche Yogastunde



Studienbibliothek mit über 5000 Büchern



Yoga Nidra im Meditationssaal



Abendliche Filmvorführung



Weitblick vom Chasseral, dem Hausberg von Villeret



Stille Teichlandschaft in der näheren Umgebung

## Die Region des «Vallon St-Imier»

Villeret befindet sich im St-Immer Tal (Vallon St-Imier), einer äusserst reizvollen Gegend des Berner Jura, jedoch weitab der «touristischen Hauptstrassen» der Schweiz. Wir befinden uns im französischsprachigen Gebiet, was den Aufenthalten ein zusätzliches leichtes Flair des Nichtalltäglichen verleiht. In Villeret beginnt die bekannte Wanderung auf den Chasseral durch die Combe Crède, eine wilde Juraschlucht (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. Die Städte Biel, Neuenburg und La Chaux-de-Fonds sowie die Region des Doubs sind für Ausflüge gut erreichbar.

### Anreise

Villeret ist verkehrsgünstig gelegen, die Zugverbindungen zu den grossen Städten sind gut und werden mit den Anfangs- und Endzeiten der Seminare und Veranstaltungen abgestimmt. Das Haus erreicht man vom Bahnhof in etwa drei Minuten: Beim Bahnhof durch die Fussgängerunterführung unter den Gleisen durchgehen und dann die Treppen hoch. Dort wo die Treppen auf die Strasse treffen, rechts abbiegen und 200 Meter bis zur Yoga University gehen. Es ist das letzte Gebäude rechterhand, bevor Wiesen und Wald beginnen. Der Empfang befindet sich beim Eingang Ost (mit der kleinen Treppe). Die Reisezeiten nach Villeret betragen: Zürich 2 Stunden, Basel 2 Stunden, Bern 1¼ Stunden, Genf 2¼ Stunden, Biel 30 Minuten (für alle Verbindungen muss in Biel umgestiegen werden).

Die Anreise ist auch mit dem Auto möglich und beansprucht so etwas weniger Zeit (Zürich 90 Minuten, Bern 60 Minuten, Basel 75 Minuten): Autobahn über Biel bis Sonceboz, dann noch 15 Minuten Richtung St. Imier. In Villeret beim Wegweiser «Yoga University» rechts abbiegen, um einige Kurven hoch bis zur Rue Neuve fahren. Rechts abbiegen und 500 Meter bis zur Yoga University fahren. Parkplätze sind in ausreichender Zahl beim Gebäude vorhanden.

# Interview mit Reto Zbinden, Gründer und Leiter der Yoga University Villeret

*Der nachstehende Text basiert auf Interviews, die für die Zeitungen „Journal du Jura“ und „l’Impartial“ durchgeführt wurden.*

*Frage: Welches waren Ihre wichtigsten Lebensstationen und wie sind Sie zum Yoga gekommen?*

Was den äusseren Lauf der Dinge anbetrifft, so ist dieser schnell erzählt: Geboren und aufgewachsen bin ich in der Stadt Bern, habe dort die Schulen besucht und diese im Jahre 1980 mit der Wirtschaftsmatur abgeschlossen. Nach einigen Jahren des Reisens in Afrika und Asien und verschiedenen Gelegenheitsarbeiten habe ich das Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Bern aufgenommen, welches ich im Jahre 1988 abschliessen konnte. Anschliessend war ich während sieben Jahren in der Wirtschaft tätig und bin schliesslich nach Villeret gekommen, wo ich seither für die Aus- und Weiterbildung von Yogalehrerinnen und Yogalehrern wirke.

Neben dieser äusseren Lebensreise gibt es natürlich noch eine innere, in der mein Yogaweg begründet liegt. Eine erste Gelegenheit, mich mit der Welt der Seele zu befassen, hatte ich als Student an der Universität: Ich konnte nämlich mein Studium in den Bereich Psychologie hinein erweitern, was mir dabei half, meine eigene Psyche und diejenige anderer Menschen besser zu verstehen. Auch hatte ich eine recht enge Beziehung zu einem meiner Professoren, der antroposophisch orientiert war und immer nach dem Wesen der Dinge hinter dem äusseren Schein fragte. Wirklich ins Rollen kam der Stein jedoch erst, als ich einen intensiven Kurs in buddhistischer Meditation besuchte. Praktisch sofort war mir klar, wie wichtig es für mich wäre, mein eigenes Leben zu reformieren und die Meditation weiter zu pflegen. Ein Jahr später fand ich dann zu meinem ersten Yogalehrer, dem inzwischen verstorbenen Inder Selvarajan Yesudian. Wenn ich mich an ihn zurückerinnere, kommt mir vor allem seine enorme Ausstrahlung von Liebe in den Sinn. Als ich zu ihm kam, war er bereits fast

achtzig Jahre alt und unterrichtete seit fünf Jahrzehnten Yoga. Sein Yogaunterricht war in einer Weise optimiert, wie ich es seither nicht mehr angetroffen habe und doch war jede Stunde von einer natürlichen Frische geprägt. Die Nähe zu Selvarajan Yesudian liess in mir den Wunsch reifen, selbst Indien zu besuchen.



Nachdem ich mein Studium abgeschlossen hatte - Yoga und Meditation hatten inzwischen für mich einen ganz zentralen Stellenwert erlangt - legte ich eine mehrmonatige Pause ein, um nach Indien zu fliegen und die eigene Praxis zu vertiefen oder möglicherweise auf geeignete Lehrer zu treffen. Ich besuchte verschiedene Orte und traf verschiedene Lehrerpersönlichkeiten, doch den nachhaltigsten Eindruck machte auf mich die Begegnung mit Sri Sri Sri Satchitananda Yogi in der Stadt Madras. Auch er war damals bereits fast achtzig Jahre alt. Wenn ich an ihn denke, kommen mir vor allem seine immensen Willenskräfte in den Sinn. Er hatte bereits seit seiner Jugend die extremsten „Sadhanas“ praktiziert und so seinen Körper vollständig dem Willen unterworfen. Auch wenn er ein strenger Lehrer war, verlangte er von seinen Schülern nicht Unmögliches.

*Frage: Wie war es möglich, das Interesse für Yoga und die Laufbahn in der Wirtschaft miteinander zu verbinden?*



Spätestens seit der Zeit in Indien war mir vollständig klar, dass Yoga und Meditation in meinem Leben immer einen wichtigen Stellenwert haben sollten. Auf der anderen Seite freute ich mich auf den Berufseinstieg. Ich hatte mich während des Studiums auf die Gebiete Management-Ausbildung und Organisations-Entwicklung spezialisiert. In meinen Augen sind dies die „geistigsten“ Funktionen im Unternehmen. Die erste Stelle, die ich nach dem Studium annahm, fand ich zwar am Anfang interessant, doch erschöpfte sie sich recht bald. Bei der zweiten Stelle als Verantwortlicher der Management-Entwicklung in einem grösseren Unternehmen fühlte ich mich durchaus am richtigen Platz.

Parallel dazu übte ich weiterhin Yoga und eröffnete ein Yogastudio in der Stadt Bern, das ich während insgesamt sechs Jahren führte. Natürlich konnte ich nur in meiner Freizeit unterrichten. Das Studio befand sich jedoch ganz in der Nähe meines Büros und so gab ich unter der Woche praktisch jeden Abend von sechs bis neun Uhr Yogaklassen. Auch in meinen Ferien veranstaltete ich Yogaseminare, das erste davon auf Einladung des Philosophieprofessors Henryk Skolimowski mit nur sechs Teilnehmenden in seinem Haus auf der Insel Thassos in Griechenland.

*Frage: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, die Yoga University Villeret zu gründen?*

Wie bereits erwähnt, habe ich mich sowohl in meinem Studium, als auch später im Rahmen meiner beiden Arbeitsstellen intensiv mit Ausbildungsfragen auseinandergesetzt. Ich wurde von meinen Arbeitgebern auch sehr stark gefördert und zu universitären Weiterbildungen in verschiedene Länder, so auch in die USA geschickt. Ich hatte also eine breite Erfahrung mit den verschiedensten Ansätzen und Methoden im professionellen Ausbildungsbereich. Gleichzeitig war mein Interesse am Yoga nach wie vor lebendig und so kam ich auf die Idee, diese beiden Erfahrungsstränge zusammenzubringen und einen Ausbildungsgang für YogalehrerInnen ins Leben zu rufen, der nach neuen erwachsenenbildnerischen Gesichtspunkten gestaltet sein sollte. Es war dann eine glückliche Fügung, im Jahr 1994 in Villeret ein Zentrum zur Verwirklichung dieser Vision zu finden.

Da ich früher viel gereist war, hatten sich auch im Bereich Yoga viele Beziehungen ergeben. Ich hatte Persönlichkeiten kennengelernt, die ich nun anfragte, in Villeret Vorträge oder Seminare abzuhalten oder anderswie mitzuwirken. Einige Schülerinnen und Schüler aus meinen Yogaklassen in Bern waren gerne bereit, in der Anfangsphase bei den anfallenden Aufgaben rund um das Zentrum mitzuhelfen.



*Frage: Wann haben Sie sich aus dem Wirtschaftsleben zurückgezogen?*

In einer ersten Phase machte ich wirklich noch alle drei Dinge gleichzeitig, d.h. meine Stelle in der Wirtschaft, den Yogaunterricht in Bern und den Aufbau der Yoga University in Villeret. Natürlich war ich auch auf das Einkommen aus der Wirtschaft angewiesen, denn mit dem neuen Projekt hatten wir recht hohe laufende Ausgaben aber praktisch keine



Einnahmen. Nach einem Jahr, als sich abzeichnete, dass die Yoga University Bestand hatte, war klar, dass die Kräfte fokussiert werden mussten und so habe ich sowohl meine Stelle als auch das Yogastudio in Bern aufgegeben.

*Frage: Sie haben vorhin die buddhistische Meditation und ihre frühen Yogalehrer erwähnt. Gibt es weitere Strömungen, die Sie geformt haben, und wie konnten diese Ansätze integriert werden?*

Die Meditation, die am Anfang meiner Praxis stand, ist tatsächlich immer ihr Zentrum geblieben. Ich bin in den neunziger Jahren zweimal nach Burma gereist, um die theravada-buddhistischen Traditionen weiter zu erforschen und habe dabei einige Zeit als meditierender Mönch in einem Kloster gelebt. Immer habe ich aber auch die wichtigen körperlichen Übungen des Hatha Yoga praktiziert und mehr und mehr gelernt, mit ihrer Hilfe, die inneren Energien ins Fließen zu bringen und den

Körper durchlässig und empfänglich für das zu machen, was aus höherer Quelle einströmt. Die Übungen helfen auch dabei, eine überdurchschnittliche Gesundheit zu entwickeln. Dies ist sehr wichtig, da die mystischen Tätigkeiten erschöpfend auf den Körper zurückwirken können.

Ende der neunziger Jahre habe ich mich öfters in theosophischen Kreisen bewegt und hatte dort einige interessante Begegnungen. Dank dieser Begegnungen, insbesondere mit meinem Freund, dem Naturwissenschaftler und Religionsforscher, Prof. Ravi Ravindra, erkenne ich heute besser die innere Einheit unterschiedlicher spiritueller Wege und die universellen Gesetzmässigkeiten des spirituellen Lebens.

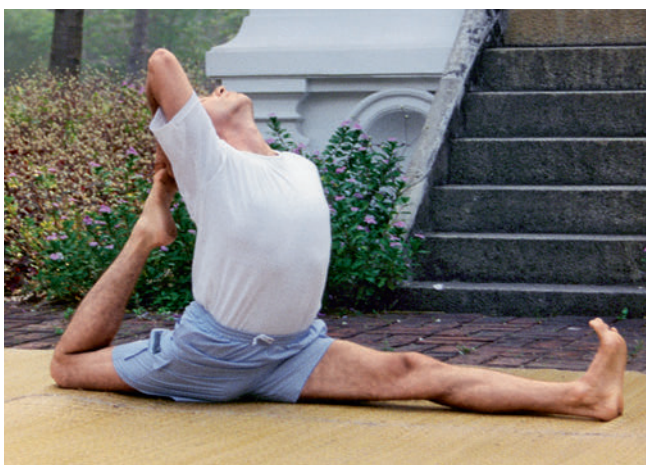
*Frage: Unterrichten Sie auch heute noch selbst in den Yoga Ausbildungsklassen?*

Zu unterrichten ist nach wie vor eine meiner Haupttätigkeiten. Im Ausbildungsgang für YogalehrerInnen unterrichte ich während knapp der Hälfte der Zeit selbst. Auch wenn die Schule inzwischen gross geworden ist, habe ich mit jedem einzelnen Kursteilnehmer und jeder einzelnen Kursteilnehmerin eine persönliche Beziehung.



Ich denke, dass es wichtig ist, dass ein Yogalehrer nicht nur viel über Yoga weiss, sondern selbst intensiv praktiziert und sein Leben auf höhere Ziele ausrichtet. Dazu müssen gewisse Kräfte und Charaktereigenschaften wachgerufen werden. Die Teilnehmenden sollen sich im Laufe des Lehrgangs soweit entwickeln und sich in den Yogasystemen derart verankern, dass sie von innen heraus etwas Wertvolles an ihre eigenen Yogaschülerinnen und Yogaschüler weitergeben

können. Der Yogaweg selbst ist natürlich nach vier Jahren mit dem Erwerb des Diploms nicht abgeschlossen und so halte ich den Kontakt, wo es gewünscht wird, auch über die Zeit der Ausbildung hinaus aufrecht.



Die Ausbildung insgesamt hat jedoch auch viele fachliche Inhalte. Traditionell treten neben mir im Laufe eines Ausbildungsganges etwa 15 weitere Referentinnen und Referenten auf. In den Anfangsjahren der Yoga University handelte es sich vor allem um meine eigenen Mentoren. Heute sind es jedoch mehr und mehr ehemalige AbsolventInnen, die in-

zwischen bestandene YogalehrerInnen sind und sich auf einzelne Gebiete spezialisiert haben.

*Frage: Seit einigen Jahren werden ja vielerorts sehr kurze Yogalehrerkurse angeboten. Wie stellen Sie sich zu dieser Entwicklung?*

Ja, es ist eine Erscheinung der Zeit, dass sich heute Personen sehr leichtfertig YogalehrerIn nennen und dass es einen regelrechten Markt für Schnellbleichen gibt. Da ich die Angebote nicht näher kenne, will ich mich inhaltlich dazu nicht äussern.

Jedoch bin ich davon überzeugt, dass es trotz dieser auffälligen Erscheinungen immer Menschen gibt, die sowohl im Yoga als auch im Yogaberuf nach Vertiefung, vielleicht sogar nach Meisterschaft streben und denen es unmittelbar einleuchtet, dass sie, um dieses Ziel zu erreichen, auf die Hilfe einer authentischen Schule angewiesen sind.

Auch dem sogenannten Kurstourismus, das heisst dem Hüpfen von einer Veranstaltung zur nächsten, traue ich wenig transformatorisches Potenzial zu. Wer sich selbst ernstlich und ehrlich prüft, wird erkennen dass wir die meiste Zeit von unserer Befindlichkeit und unserem Behagen gesteuert sind. Und man wird vielleicht auch erkennen, dass gerade dies uns daran hindert, ein signifikant höheres Niveau unseres Seins und unserer Kompetenz zu erreichen. Die Aufgabe einer Schule und zwar nicht nur einer Yogaschule, besteht genau darin, hier eine Gegenkraft zu bilden, d.h. uns auf eine geradlinige progressive Bahn zu bringen, der wir einige Zeit unbeirrbar folgen und so Stufe um Stufe fortschreiten. Es ist sicher nicht möglich, einen handwerklichen und noch weniger einen künstlerischen oder akademischen Beruf in einigen Wochen zu erlernen, wieso sollte dies beim Yogaberuf möglich sein?

Woraus jemand sein berufliches Selbstvertrauen schöpft, mag jeder mit sich selbst ausmachen. Doch ganz sicher werden AbsolventInnen von Schnellbleichen und blasse Kurstouristen auch in Zukunft keinerlei berufliche Anerkennung durch den Schweizer Yogaverband oder die Europäische Yoga Union erwarten dürfen. Ich selbst bin darüber hinaus der Ansicht, dass wir die Tatsache, dass Yoga die Jahrtausende in seinem ganzen Potenzial überdauert hat, denjenigen Menschen verdanken, die den unersetzbaren Wert einer authentischen Schulung zuerst für sich selbst eingesehen und bejaht haben.



**Yoga University Villeret**

Yoga University, Rue Neuve 1, Postfach 37, CH-2613 Villeret  
Telefon 032 941 50 40, Email: [swissyoga@msn.com](mailto:swissyoga@msn.com)  
Internet: [www.yoga-university.ch](http://www.yoga-university.ch)