



Hatha Yoga Grundausbildung DSGS

November 2024 bis November 2025

*Interessierst Du Dich für Yoga?
Gerne informieren wir Dich über diese Ausbildung!*

Die Ausbildung

Die YIGS - Hatha Yoga Grundausbildung in Gebärdensprache ist als Pionierprojekt und dank der Initiative von zwei gehörlosen Frauen entstanden. Die Ausbildung wurde anhand vergleichbarer Yoga-Ausbildungen konzipiert und eigenständig aufgebaut. So etwas hat es in der Schweiz noch nie gegeben. Im Rahmen der ersten Ausbildung 2022/2023 wurde auch der Verein YIGS gegründet. Die erste Grundausbildung ist im November 2022 erfolgreich gestartet – die Ausbildung war mit 10 Teilnehmer:innen rasch ausgebucht.

Unser Ziel: Die Vermittlung der theoretischen und praktischen Grundlagen von Yoga

Die Ausbildung beginnt am Samstag, 16. November 2024, und endet am Sonntag, 30. November 2025. Das sind 205 Stunden Präsenzunterricht mit ausgebildeten Lehrpersonen. Dazu kommen mindestens 50 Stunden selbständiges Lernen. Diese Zeit kannst Du selbst organisieren und gestalten. Vor jedem Block gibt es am Freitag eine Zoom Austausch Runde, falls Du Fragen hast oder Unterstützung/Coaching brauchst.

Die Ausbildung wird mit 10 Personen durchgeführt. Wenn sich mehr als 10 Personen anmelden, wird eine Warteliste geführt.

Es gibt verschiedene Aufträge und Projekte, die uns während der Ausbildung begleiten. Eine schriftliche Abschlussprüfung gibt es nicht.

Ausbildungsinhalte in der Übersicht

Yoga Praxis Grundstellungen, Meditation und Atmung	Persönlichkeitsentwicklung Persönlichkeit und innere Haltung, Prozessbegleitung
Yoga Theorie Die 5 Grossen Yoga Wege, Geschichte und Philosophie, wichtige Schriften des Yogas	Aufbau einer Yoga Lektion Theorie und Praxis, Hilfestellungen, Korrekturen
Gesundheit Grundlagen Anatomie, Umgang mit Stress, Ayurveda, Körper & Selbst	Entspannung Entspannungstechniken, Achtsamkeit im täglichen Leben, Stufen des Bewusstseins
Rückzug & Praxis Für einen gemeinsamen Start der Ausbildung treffen wir uns für das Einstiegsseminar (Block 1) im Seminarhaus DAO im Berner Oberland. Beim Intensiv - Retreat (Block 8) werden wir uns weiter in der Praxis vertiefen und über längere Zeit intensiv üben. Dazu gehört auch das Edle Schweigen und eine bewusste Ernährung.	

Termine & Kursort

Block 1: **16. – 20. November 2024** / Einstiegsseminar / Sparenmoos (BE)

Block 2: **14. – 15. Dezember 2024** / Zürich

Block 3: **11. – 12. Januar 2025** / Zürich

Block 4: **22. – 23. Februar 2025** / Zürich

Block 5: **5. – 6. April 2025** / Zürich

Block 6: **10. – 11. Mai 2025** / Zürich

Block 7: **14. – 15. Juni 2025** / Bern

Block 8: **10. – 18. Juli 2025** / Intensiv - Retreat / Sparenmoos (BE)

Block 9: **13. – 14. September 2025** / Zürich

Block 10: **25. – 26. Oktober 2025** / Zürich

Block 11: **29. – 30. November 2025** / Zürich

Das Ausbildungsteam behält sich vor, die Blöcke, falls notwendig, auch an einem anderen Ort durchzuführen.

Unterrichtszeiten

Samstag: 9h bis 17.30h (90 Minuten Mittagspause)

Sonntag: 9h bis 14h (mit 1 x 45 Minuten Pause)

Voraussetzungen für die Teilnahme

Die Ausbildung ist offen für alle, die in DSGS kommunizieren können. Yoga-Erfahrung ist von Vorteil, aber nicht obligatorisch. Du solltest körperlich und geistig fit sein.

Wir empfehlen, dass Du genug Zeit für selbständiges Lernen und Üben einplanst.

Während der Ausbildung ist es wichtig, dass Du regelmässig Yoga machst.

Die Teilnahme an der Ausbildung erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Versicherung ist Sache des:der Teilnehmer:in.

Unterrichtssprache

Unterrichtssprache ist DSGS. Unterlagen gibt es schriftlich in Deutsch und DSGS. Wenn hörende Gastreferenten kommen, wird der Inhalt in DSGS gedolmetscht.

Abschluss

Wer alle Blöcke besucht und die Aufträge und Projekte erledigt hat, bekommt am Schluss ein Zertifikat. Wir bestätigen die besuchten Blöcke und Stunden sowie alle Kursinhalte. Dieses Zertifikat kannst Du vorweisen, wenn Du eine andere Yogaschule oder einen Kurs besuchst.

Ausbildungs-Team

Die fachliche Verantwortung und Gesamtleitung übernehmen Corinne und Karin. Wir möchten, dass Du auch andere Lehrpersonen kennenlernst. Deshalb haben wir auch Gastreferentinnen. Nach Bedarf werden weitere externe Dozent:innen eingeladen.

Das Ausbildungsteam stellen wir Dir hier vor:



Karin Arquisch lebt und wirkt in der Nähe von Chur. Aus Neugier hat sie vor 16 Jahren ihre erste Yogalektion besucht und seither praktiziert sie regelmässig. Sie hat 2014 auch eine Grundausbildung gemacht und nachher die Yoga University in Villeret besucht. Ihr Yoga-Stil ist vom traditionellen Hatha Yoga geprägt. Es ist ihr wichtig, dass Yoga nicht nur auf der Matte stattfindet, sondern auch in den Alltag integriert wird.

www.yogazone.ch



Corinne Leemann lebt und wirkt in der Nähe von Schaffhausen. Sie hat eine Ausbildung als Integrative Beraterin und Coach ibp absolviert und mit der Zusatzqualifikation Supervision abgeschlossen. In ihrer Arbeit bezieht sie stets Körper und Atmung mit ein und nutzt dies als Ressource für Entwicklung und das Bewegen von individuellen Themen. Sie hat langjährige Erfahrung in Continuum Klänge und Atmungen und praktizierte regelmässig Ashtanga Yoga.

www.corinneleemann.ch



Sonja Kuriger kommt aus einer Familie, in der seit drei Generationen Yoga praktiziert wird und ist selber seit 2004 als Yogalehrerin tätig. Nach ihrer Ausbildung in Gesundheitspsychologie, Fitness und heilkundlich orientierter Yogatherapie hat sie sich auf die physische und psychische Stressbewältigung und Entspannung spezialisiert. Für sie ist die innere Ruhe und Gelassenheit der Schlüssel zur Gesundheit und Fröhlichkeit.

www.somya.ch



Susann Arreghini unterrichtet seit neun Jahren Yoga und hat ihre Ausbildung an der Yoga University Villeret abgeschlossen. Zurzeit lässt sie sich bei Lama Tenzin Kalden zur Meditationsleiterin ausbilden. Neben dem Yoga bietet sie noch Massagen an. Was ihr besonders an ihrer Arbeit gefällt, ist es die Menschen zu begleiten und zu sehen wie sie beim Yoga oder bei einer Massage in ihre Ruhe finden.

www.yoga-breeze.ch



Ariane Gerber und Cornelia Knuchel haben lange von dieser Ausbildung geträumt und haben sich stark dafür eingesetzt, dass diese Ausbildung stattfinden kann. Sie haben die YIGS-Grundausbildung 2022/2023 absolviert und unterstützen gemeinsam mit weiteren Teilnehmerinnen der Pionierausbildung das Ausbildungsteam weiterhin mit ihrem Engagement.

Ausbildungskosten

Die Kosten für die Yoga-Grundausbildung sind **CHF 5'500.00**.

Darin inbegriffen sind Unterlagen und 205 Lektionen Präsenzunterricht. Auch inbegriffen sind das Essen und die Unterkunft für die Seminare auf dem Sparenmoos (Block 1 und 8). Nicht inbegriffen sind Bücher für das Selbststudium, sowie ein allfälliger Einzelzimmerzuschlag im Seminarhaus, Verpflegung & Unterkunft während der übrigen Blöcke.

Falls Du finanzielle Unterstützung brauchst, nimm bitte mit uns Kontakt auf.

Zahlungsmodalitäten

Ab sofort: CHF 300.00 damit Dein Platz reserviert ist (Plätze werden der Reihenfolge nach vergeben). Dieser Betrag wird bei vorzeitigem Rücktritt nicht zurückbezahlt.

Du hast zwei Varianten zur Bezahlung:

- 1) Teilzahlung in 4 Raten à CHF 1'300.00:** erste Rate bis zum 31. Oktober 2024 / zweite Rate bis zum 31. März 2025 / dritte Rate bis zum 30. Juni 2025 / vierte Rate bis zum 30. September 2025.
- 2) Einmalzahlung CHF 5'200.00:** zahlbar bis zum 31. Dezember 2024.

Rücktrittsregelung

Die Anmeldung ist verbindlich – mit der Anmeldung und der Anzahlung (CHF 300.00) ist der ganze Restbetrag (CHF 5200.00) geschuldet.

Es wird nur folgende Ausnahme berücksichtigt:

Eine Rückzahlung bei Ausbildungsabbruch ist nur bei Vorlage eines Arztzeugnisses möglich. Nicht besuchte Blöcke werden zu 50% zurückbezahlt. 50% verbleiben den Organisatorinnen für Aufwand und Administration.

Annullierungskosten-Versicherung

Wer möchte, kann eine Annullierungskosten Versicherung abschliessen. Es gibt verschiedene Anbieter. Bitte selbst abklären, ob es für Dich sinnvoll ist.

Unfall, Krankheit und Schwangerschaft

Wer einzelne Blöcke/Tage nicht besuchen kann, meldet sich bei den Organisatorinnen. Wir klären von Fall zu Fall ab. Nach Absprache und Möglichkeit können Blöcke/Tage nachgeholt werden. Es besteht kein Anspruch auf Rückvergütung der Ausbildungskosten.

Pandemie - Hinweis

Wir orientieren uns an den jeweils geltenden Bestimmungen und Schutzmassnahmen. Das heisst, dass gewisse Blöcke/Tage notfalls online stattfinden können, oder dass wir Blöcke verschieben.