

## AYUR YOGA LEHRERINNEN AUSBILDUNG

<b>Daten / Themen / Referenten Ausbildungsjahr 2025-2026 (320h)</b>
<b>17/18 Mai 2025 Grundprinzipien AYUR-YOGA</b> mit Tanja Spycher
<b>21/22 Juni 2025 Einführung in die Anatomie</b> mit Dr. Eefje Luijckx
<b>12/13 Juli 2025 / Pranayama - Der Atem im Yoga</b> mit Andreas Haake
<b>16/17 August 2025 / Vinyasa Krama I und Unterrichtsgestaltung</b> mit Nadia Bischof
<b>13 – 21 September 2025 Intensivwoche Yoga</b> Spiert Avert Seminarhaus im Engadin mit Adrian Wirth
<b>25/26 Oktober 2025 / Manuelle Ausrichtung und Nadi Muskeltherapie</b> mit Tanja Spycher
<b>22/23 Nov 2025 / Yoga Philosophie</b> mit Adrian Wirth
<b>17/18 Januar 2026 / Gesunde Asanapraxis</b> mit Tanja Spycher
<b>21/22 Februar 2026 / Vinyasa Krama II und Unterrichtsgestaltung</b> mit Nadia Bischof
<b>21/22 März 2026 / Meditation und Yoga Nidra</b> mit Adrian Wirth
<b>18/19 April 2026 / Ayurveda und Yoga</b> mit Andreas Haake
<b>30/31 Mai 2026 / Mantras, Chanting &amp; Diplomübergabe</b> mit Adrian Wirth, Tanja Spycher, Andreas Haake

# AYUR YOGA LEHRERINNEN AUSBILDUNG

## Ausführliche Inhalte Ausbildungsjahr 2024-25

### **17/18 Mai 2025: Die Grundprinzipien von AYUR-YOGA**

mit Tanja Spycher

- Allgemeine Infos zur Ausbildung & Ankommen in der Gruppe
- Yoga – Begriffsklärung, Geschichte und moderne Entwicklung
- Ayur-Yoga und seine Grundprinzipien (Grundlage: «Das grosse Ayur-Yoga Praxisbuch», Remo Rittiner, 2017)

### **21/22 Juni 2026: Einführung in die Anatomie** mit Dr. Eefje Luijckx

- Erlernen von allgemeinen Ausdrücken; Richtungen im Raum und Bewegungen
- Das erforschen unseres Bewegungsapparates im Yoga; Passiver und aktiver Bewegungsapparat
- Muskeln der unteren und oberen Extremitäten
- Wichtige Strukturen für Yoga; Beckenbodenmuskulatur, Kniegelenk, Wirbelsäule, Rippe und Diaphragma

### **12/13 Juli 2025: Pranayama – Der Atem im Yoga** mit Andreas Haake

- Klassische Atemtechniken
- Atem und Energielenkung
- Verbindung von Atmung und Bewegung
- Differenzierung in Qualität, Intensität, Rhythmus und Metrum
- Physiologie der Atmung
- Wirkung auf das Nervensystem und die Psyche

### **16/17 August 2025: Vinyasa Krama I & Unterrichtsgestaltung**

mit Nadia Bischof

- Vertiefung des Wissens über die grundlegende Unterrichtsmethodik
- Analyse von durchgeführten Yogastunden
- Skizzieren von eigenen, zielgerichteten Sequenzen mit Strichmännchen
- Erste Anleitung der Sequenzen in Gruppen und erste Praxiserfahrung

## AYUR YOGA LEHRERINNEN AUSBILDUNG

**13. - 21. Sept 2025: Intensivwoche Yoga** Spiert Avert Seminarhaus im Unterengadin mit Adrian Wirth

- Yoga in all seinen Facetten (Sadhana, die spirituelle Praxis)
- Asana, Pranayama, Meditation, Yoga Nidra
- Bhakti Yoga & Mantra chanting
- Yoga Philosophie: Eintauchen in die Schriften von Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradibika & Bhagavad Gita) immer mit Bezug zu unserem modernen Leben

**25/26 Oktober 2025: Manuelle Ausrichtung und Nadi Muskeltherapie** mit Tanja Spycher

- Manuelle Ausrichtung (Hands on); Individuelle Ausrichtungsvarianten im Yin-Yoga Asanas und Savasana
- Einführung in die Nadi Muskel Therapie; Auf anatomischer, mentalen und energetischen Ebene.
- Einführung in die Yogatherapie; Bei Chronischen und Strukturellen Beschwerden

**22/23 November 2025: Yoga Philosophie** mit Adrian Wirth

- Tieferes Eintauchen ins Yoga-Dharma, in die Schriften Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradibika & Bhagavad Gita
- Weltanschauung Dharma/Wissenschaft - Psychologie des Dharma
- Selbstreflexion: Wo stehe ich im Hinblick auf das Gesagte (*Svadyaya*)?

**17/18 Januar 2026: Gesunde Asana Praxis** mit Tanja Spycher

- Anatomische Ausrichtung in der Asana Praxis
- Verschiedene Varianten von Asanas.
- Kennenlernen und Einüben von Hilfestellungen und Korrekturen in der Asana Praxis.
- Anpassung auf das Individuum (auch bei gängigen Beschwerdebildern)

# AYUR YOGA LEHRERINNEN AUSBILDUNG

## **21/22 Februar 2026: Vinyasa Krama und Unterrichtsgestaltung**

mit Nadia Bischof

---

- Unterrichtsgestaltung zu geistigen/spirituellen/qualitativen Themen
- Anleitung der Sequenzen in Gruppen.
- Anwendung und Hilfestellung der Korrekturen in der Gruppe
- Einsatz unserer Stimme, Authentizität
- Feedback Plenum

## **21/22 März 2026: Meditation & Yoga Nidra** mit Adrian Wirth

---

- Yoga Sutra Pranayama (Konzentration des Geistes)
- Verschiedene, konkrete Meditationen aus dem Yoga Sutra
- Einführung ins Yoga Nidra
- Wie leite ich Meditationen / Yoga Nidra an?

## **18/19 April 2026: Ayurveda & Yoga** mit Andreas Haake

---

- Grundlagen und Basiswissen
- Ernährung und Lebensstil
- Ayurveda im Yogaunterricht und Alltag

## **30/31 Mai 2026: Mantras, Chanting & Diplomübergabe**

mit Adrian Wirth, Tanja Spycher, Andreas Haake

---

- Vertiefungswochenende zu Mantras und Chanting
- Abschluss, Diplormübergabe