

YOGALEHRERIN

BEATRICE LORINGETT-JOOS

dipl. Yogalehrerin und Ausbilderin, Yoga Pyramide Savitar, Chur

«Yoga ist vielmehr eine Berufung als ein Beruf»

BERUFSLAUFBAHN in Lebensjahren

18 Ausbildung zur Dentalassistentin

21 Studienreisen in Nepal und Thailand

22 Ausbildung zur dipl. Fussreflexionenmasseurin

23 Eigene Kleider-, Schmuck- und Dekorationsboutique

25 Import und Überwachung der Textilienherstellung in /aus Nepal, Bali

32 Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und Ausbilderin FA

34 Eigene Yogaschule in Chur, Referentin und Dozentin Yogauniversity Villeret

42 Organisation und Leitung von Yoga Seminaren und Yoga Ferien auf Bali

44 Ausbildungsleiterin der Yoga Grundausbildung in Chur

46 Ausbildung in Yoga Therapie und Yoga in der Gesundheitsförderung

47 Organisation und Leitung von Yoga Fachfortbildungen mit Gastdozenten in Chur

49 Organisation einer Yoga Therapie Weiterbildung für Yogalehrer in Chur

Beatrice Loringett, Sie führen in Chur eine eigene Yogaschule. Wie sieht ein typischer Arbeitsalltag bei Ihnen aus?

Morgens arbeite ich oft zu Hause im Büro für die Yogaschule und weitere Projekte des Yoga.

Ebenfalls morgens gebe ich Yoga Therapie sowie Yoga Privat Stunden in der Yogapyramide in Chur. Abends von 16 bis 21 Uhr finden dann die Gruppen Kurse statt. Im Frühling/Sommer bieten wir zusätzlich Frühaufsteher-Yogakurse an. Neben meiner Yogaschule in Chur, engagiere ich mich in der Ausbildung von Yogalehrerinnen und –lehrern. Ich bin Dozentin an der Yogauniversity in Villeret und Ausbildungsleiterin in der Yogalehrerausbildung in Chur.

Meine Spezialgebiete sind Hatha Yoga intensiv, das weitergeben verschiedener persönlich abgestimmter Atemtechniken, Yoga-Lebensphilosophie sowie Yoga-Achtsamkeitstraining und die Einführung in das Erlernen der All-Tags-Meditation.

Was fasziniert Sie an Ihrem Beruf?

Eigentlich ist es Berufung. Ich erlebe täglich Highlights wenn die Leute zufrieden und glücklich die Yogastunden verlassen. Schattenseiten gibt es in meinem Berufsalltag nicht. Als Yogalehrerin fasziniert mich, dass man «nur» eine Yogamatte und die Technik des Yoga erlernen muss, alles andere kommt von selbst. Yoga kann man überall auf der Welt machen.

Haben Sie noch weitere Jobs?

Ich habe immer selbstständig gearbeitet und nach der kreativen Seiten des Lebens gesucht. Es war und ist für mich eine Herausforderung, auf diese Weise Geld zu verdienen. Ich arbeite jetzt seit bald fünf Jahren hauptberuflich als Yogalehrerin, Ausbildungsleiterin und Referentin und werde dabei voll und ganz von meinem Mann unterstützt und auch bei meiner Abwesenheit von ihm vertreten.

Welche beruflichen Perspektiven haben Sie vor Augen?

Sich auf dem Yogapfad zu bewegen, bedeutet stetes Weiterkommen, immer von neuem selbst gefordert zu sein. Im Rahmen meiner Schule ist es weiterhin mein Ziel, Yogaferien mit Seminaren auf der Götterinsel Bali anzubieten, sowie professionelle Yoga Grundausbildungen in Chur zu leiten. So können die Teilnehmenden abseits des Alltags ins «Sein» eintauchen, indem Sie sehr intensiv unter Anleitung Yoga praktizieren und mehr von der Philosophie des Yoga selbst erfahren und erleben.

Was gibt Ihnen Ausgleich zum Beruf?

Zum Yoga braucht es keinen wirklichen Ausgleich, denn Yoga ist selbst der Ausgleich. Ansonsten bin ich oft auf Reisen, gehe Wandern, bin viel auf und im Wasser. Ich habe drei erwachsene Kinder und verbringe natürlich auch Zeit mit meiner Familie und Freunden.

Welche Fähigkeiten sollte eine Person, die Yogalehrerin werden möchte, mitbringen?

In erster Linie braucht es Freude und Interesse am Yoga und viel Willenskraft, selbst den Yogaweg zu gehen. Man muss gut mit Menschen umgehen können, sollte keine Angst haben, vor Gruppen aufzutreten und sie anzuleiten. Für die Leitung der Yogaschule benötigt man gute Organisationsfähigkeiten und die Fähigkeit, klare Strukturen zu schaffen sowie eine gute Vorstellungskraft – oder die Bereitschaft, diese Fähigkeiten zu erlernen. In der Yogalehrerausbildung lege ich bei den Lernenden Wert auf Disziplin, Freude und auf die Bereitschaft, an sich selbst körperlich und geistig zu arbeiten. Dann ist für jeden alles möglich.

Was hat Sie motiviert, eine Ausbildung in Yoga Therapie und Yoga Gesundheitsförderung zu machen?

Yoga als Hilfsmittel im Therapeutischen Bereich wird immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Zudem denke ich, dass sich bereits die Yogis über Yoga Individuell, also an die Person angepasst, Gedanken gemacht haben. Jeder Mensch ist einzigartig in Körperbau, Gewohnheiten, Arbeits- und Privat leben, deshalb ist es sinnvoll eine abgestimmte individuelle Yogapraxis in den Alltag zu integrieren. Die Person erhält ein gutes Werkzeug, eine gute Technik und Motivation im Umgang mit Yoga. Natürlich handelt es sich immer um eine ganzheitliche Anschauung so dass Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. .

Wie schätzen Sie die «Yogabranche» in der Schweiz ein?

In den letzten 15 Jahren wurde das Yoga hier in der Schweiz sehr populär, was dazu führte, dass es jetzt sehr viele Yogaschulen und Angebote gibt. Ich gehe davon aus, dass dieser Trend noch einige Jahre weitergehen wird, denn die Nachfrage ist gross. Weiter könnte Yoga auch vermehrt als Therapieform eingesetzt werden, das wäre eine interessante Entwicklung. Aufgrund des Aufschwungs des Yoga sollten sich Interessierte gut über die verschiedenen Kursangebote und Ausbildungen informieren, z.B. welche Yogarichtung unterrichtet wird und wer die zuständigen Dozierenden sind. Es ist sehr wichtig, das Yoga professionell vermittelt wird. (dw, tg)