



Yoga Pyramide

**Der Weg des Yoga**  
**Yoga-Ausbildung**  
**in Chur 2023 - 2024**

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

All in One



One in All

design: igor von moos | communication by design

# Namaste

Diese Yoga Grundausbildung beinhaltet alle Basis Module des traditionellen Hatha –Vinyasa Yoga und der Meditation. Sie ist eine ganzheitliche Methodik, um tiefer in alle Aspekte des Yoga auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene einzutauchen und Yoga zu verkörpern.

Ob du Deine Persönliche Praxis vertiefen willst, Dein Leben transformieren oder ob du YogalehrerIn werden möchtest, wir begleiten Dich auf deinem Weg zu Deiner persönlichen Weiterentwicklung und unterstützen Dich dabei, Dein erworbenes Wissen an andere abzugeben.

Die Yoga Ausbildung in Chur, wurde in Zusammenarbeit mit der Yoga University Villeret, der offiziellen Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes entwickelt und schliesst mit einem Zertifikat ab.

Die Ausbildung umfasst 280+ Stunden aufgeteilt in 12 Monate.

Erfolgreiche Absolventen haben die Möglichkeit mit zusätzlichen Blocks und den dazugehörigen Prüfungen in den Schweizer Yogaverband aufgenommen zu werden, und dadurch die Krankenkassenanerkennung zu erlangen, oder in einem verkürzten Verfahren in den Diplomlehrgang für diplomierte Yogalehrer auf der Yoga University Villeret einzutreten

Der Schweizer Yogaverband ist in der Schweiz seit bald 30 Jahren als massgebender Standard verankert und im Rahmen der traditionsreichen Europäischen Yoga Union EYU von den führenden Yogaverbänden Europas anerkannt.

# Yoga-Ausbildung

## Ausbildungsinhalte

- s Grundlegende Körperstellungen und Atemtechniken des Hatha Yoga
- s Mudras, Bandhas, Mantra, Kriyas
- s Sequenzen im Asana-Unterricht (Ashtanga-Vinyasa & Kundalini Yoga)
- s Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
- s Vortrags-, Unterrichtstechnik- und Korrekturtechnik
- s Grundbegriffe des Sanskrits
- s Vorbereitung und Gestaltung von Unterrichtseinheiten
- s Einführung in die Yoga Anatomie
- s Gebrauch von Hilfsmitteln
- s Psychologische Grundlagen und Selbsterfahrung
- s Einführung in die Yoga-Philosophie und die Arbeit mit Quellentexten
- s Die Gestaltung einer eigenen anspruchsvollen Übungspraxis
- s Chakra / Nadis „feinstoffliche Anatomie“
- s Verletzungsrisiken und regenerierendes Yoga

## Voraussetzungen für die Ausbildung

- s 100%- Teilnahme an allen Stunden und die Bereitschaft für ein intensives Studium.
- s Regelmässige Yogapraxis
- s Studium der vorgegebenen Literatur
- s Einhalten der Yogaprinzipien während des Kurses/Trainings
- s Physisch und psychisch den Anforderungen gewachsen zu sein
- s Die Kursprache ist Deutsch
- s Die Teilnahme an allen Blocks ist erforderlich, um das Abschlusszertifikat zu erhalten. (Ausnahmen können besprochen werden)

## Allgemeines

- s An den Wochenendblöcken in Chur steht während des ganzen Tages ein Buffet mit Tee, Wasser und Früchten und Snacks zur Verfügung. Die Unterkunft muss selbst organisiert werden.
- s Bei der Blockwoche in Villeret werden alle TeilnehmerInnen direkt an der Yoga University gepflegt und untergebracht

# Ausbildungsdauer

September 2023 bis September 2024

Block 1	<b>SEPTEMBER</b>	Donnerstag – Sonntag	4 Tage
Block 2	<b>OKTOBER</b>	Freitag – Sonntag	3 Tage
Block 3	<b>NOVEMBER</b>	Freitag – Sonntag	3 Tage
Block 4	<b>JANUAR</b>	Freitag – Sonntag	3 Tage
Block 5	<b>FEBRUAR</b>	Donnerstag – Sonntag	4 Tage
Block 6	<b>MÄRZ</b>	Freitag – Sonntag	3 Tage
Block 7	<b>APRIL</b>	Freitag – Sonntag	3 Tage
Block 8	<b>MAI</b>	Freitag – Sonntag	3 Tage
Block 9	<b>JUNI</b>	Freitag – Sonntag	3 Tage
Block 10	<b>AUGUST</b>	Mittwoch – Sonntag	5 Tage
Block 11	<b>SEPTEMBER</b>	Freitag – Sonntag	3 Tage

# Ausbildungsort

## Yoga Pyramide Chur



# Dozenten der Yoga- Grundausbildung



## **Beatrice Loringett** (Ausbildungsleitung)

dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Ausbilderin FA, Referentin Yoga University Villeret, leitet Workshop/Seminare im In und Ausland, Gründung Yoga Pyramide Chur, verheiratet und Mutter von erwachsenen Kindern.

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



## **Mike Loringett** (Pranayama & Philosophie)

int. Yogalehrer RYT, Mitglied Schweizer Yogaverband, unterrichtet Hatha und Kundalini Yoga in Chur und Bali. Mitgründung Yogapyramide Chur und Yoga Bali, verheiratet und Vater von erwachsenen Kindern.

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



## **Silva Lanfranchi** (Anatomie)

dipl. Yogalehrerin SYV/EYU und Ausbilderin FA, unterrichtet Hatha Yoga im Tessin, Dozentin und Referentin, dipl. Physio-therapeutin, eigene Praxis in Rivera TI.

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



## **Marie-Luise Jöhri** (Erwachsenenbildung/Psychologie)

dipl. Yogalehrerin SYV/EYU Ausbilderin FA, Referentin Yoga University Villeret, unterrichtet Hatha Yoga in Biel /Bienne und Stressmanagementkurse in Firmen.

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



## **Peter Greve** ( Yogatherapie Ashtanga Free Yoga)

dipl. Yogalehrer BDY/EYU, Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, Physiotherapeut (BSc in Physiotherapie), gibt Workshops & Seminare im In-und Ausland und leitet in Berlin die Yoga-Ausbildungsschule „ Die Yogapraxis“ Peter war langjähriger Schüler von K.Pattabhi Jois.

[www.die-yogapraxis.de](http://www.die-yogapraxis.de)



## **Esther Theruvel** (Chakras & Nadi Lehre)

dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Ausbilderin FA, führt seit vielen Jahren in Luzern / Stans ihr eigenes Yoga Studio. Organisation und Chakra-yoga für Shai Tubali sowie Vorlesungen und Seminare in der Schweiz. Esther ist Mutter von 4 Kindern.

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



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

Leiter der Yoga University Villeret (gegründet 1994), der offiziellen Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes und Herausgeber/Gründer des Schweizer Yogaverbandes/ Yoga Journals

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

# Kosten

## Ausbildungskosten

Die Kosten für die Yoga-Grundausbildung betragen 5'900.- Sfr.

Darin enthalten sind sämtliche Unterlagen und Materialkosten.

Darin nicht enthalten sind Verpflegung und Unterkunft in Chur.

## Zahlungsmodalitäten

500.- Sfr damit Dein Platz reserviert ist (Plätze werden der Reihenfolge nach vergeben). Dieser Betrag wird bei vorzeitigem Rücktritt nicht zurückbezahlt.

Einmalzahlung 5'900.- Sfr (zahlbar vor der Ausbildung bzw.

Rest- zahlung nach Anzahlung 5'400.- Sfr)

Frühbucherrabatt 5%:

Bei Überweisung des Gesamtbetrages bis Ende Juni 2023

Teilzahlung in 4 Raten à 1'600.- Sfr (bzw. nach Reservationszahlung von 500.- noch 4 x 1'475.- Sfr) 1 Rate vor der Ausbildung, danach alle zwei Monate. Gesamtpreis 6400.- Sfr.

# Infotreffen

**Yoga Pyramide Savitar**, Rabengasse 10, 7000 Chur

## Mit Anmeldung!

### Infotreff-Daten 2023:

04. Februar, 15. April, 03. Juni

Jeweils Samstag 10.00 -11.00 Uhr

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

# Anmeldetalon

## Anmeldung zur Yoga-Grundausbildung

September 2023 – September 2024 (12 Monate)

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 am Infotreffen von \_\_\_\_\_ Teilnehmen.

Datum: ..... Unterschrift: .....

Anmeldeschluss: 01. September 2023

## Kontakt/Anmeldung und Info

Yoga Pyramide

Beatrice Loringett

Rabengasse 10, 7000 Chur

WhatsApp 078 766 33 80

[info@yogapyramide.ch](mailto:info@yogapyramide.ch)





Yoga Pyramide  
tradition in modern life

Bitte  
frankieren

Yoga Pyramide Savitar

Rabengasse 10

CH-7000 Chur

---