



Yoga University Villeret

Offizielle Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes / EYU-anerkannt



Seminarprogramm 2026

Anmeldetalon

Unterkunft und Verpflegung sind für alle TeilnehmerInnen im Yogazentrum vorgesehen. Abweichende Regelungen sind nur mit schriftlicher Vereinbarung möglich. Bitte lesen Sie weiterhin vor dem Einsenden den Abschnitt „Preise und Vertragsbedingungen“ in dieser Broschüre sorgfältig durch. Die Anmeldung zu den Seminaren kann auch telefonisch (032 941 50 40) oder per Email (swissyoga@msn.com) erfolgen.

Weiterbildungsveranstaltungen des Schweizer Yogaverbandes

- ☐ 15. - 18. Januar 2026: Die Schaukraft des Yoga Sutra
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 23. - 29. März 2026: Medizinische Grundlagen für YogalehrerInnen (Prüfung: 1. Mai 2026)
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 16. - 19. April 2026: Yoga und die Sprache des Bewegungssystems
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 14. - 17. Mai 2026: Das Ende der Sorgen
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 18. - 21. Juni 2026: Hatha Yoga Kurzretreat (für AbsolventInnen der Yoga University)
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 13. - 16. August 2026: Die vielen Wege in die Stille
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 20. - 23. August 2026: Yoga und Ayurvedamedizin zur Unterstützung bei psychischen Krankheiten
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 3. - 6. September 2026: Yogapraxis im Licht der indischen Mythologie
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 10. - 13. September 2026: Annäherungen an den indischen Tantra
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 5. - 8. November 2026: Nada Yoga - Yoga des Klangs
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 19. - 22. November 2026: Basiskenntnisse zu spirituellen Krisen
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 10. - 13. Dezember 2026: Introspektive Meditation und Yoga (für AbsolventInnen der Yoga University)
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC

Weitere Kurse und Seminare

- ☐ 22. - 25. Mai 2026: Yoga und Meditation in Villeret (Pfingstkurs)
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC
- ☐ 25. Dezember 2025 - 3. Januar 2026 (Jahreswechsel): „Introspektive Meditation“
- ☐ 1. - 6. April 2026 (Ostern): „Introspektive Meditation“
- ☐ 25. Dezember 2026 - 3. Januar 2027: (Jahreswechsel) „Introspektive Meditation“
Ich wünsche wenn möglich Unterbringung im Einzelzimmer
☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer ☐ Einzelzimmer mit Bad/WC ☐ Doppelzimmer mit Bad/WC

Name: Vorname: Geb.Dat.

Str./Nr. PLZ/Ort:

Tel. P: Tel. G./mobil: e-mail:

- ☐ Ich bin als YogalehrerIn Mitglied des Schweizer Yogaverbandes
- ☐ Ich möchte als YogalehrerIn Mitglied des Schweizer Yogaverbandes werden

Bitte einsenden an: Yoga University Villeret, Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret, Tel. 032 941 50 40 e-mail: swissyoga@msn.com



Allgemeine Angaben

Die Yoga University Villeret (gegründet 1994) ist das offizielle Aus- und Weiterbildungszentrum des Schweizer Yogaverbandes und beherbergt während des ganzen Jahres ausschliesslich Yoga- und Meditationsgruppen. Im Haus ist zudem die Geschäftsstelle des Schweizer Yogaverbandes und des Yoga Journal Verlags untergebracht. Die Yoga Studienbibliothek mit mehr als 5'000 Werken steht den Gästen zur Verfügung.

Beim Betrieb und Unterhalt des Zentrums achten wir auf ökologische Nachhaltigkeit. Die Ernährung ist aus ethischen Überlegungen fleischlos. In der Yoga University werden keine alkoholischen Getränke ausgeschenkt. Ebenso darf in sämtlichen Räumen und auch im Garten nicht geraucht werden. Wie in Ashrams üblich, werden die Gäste gebeten, während etwa zwanzig Minuten pro Tag an einer nützlichen Tätigkeit für das Zentrum mitzuwirken. Bettwäsche sowie Matten für die Yogaübungen sind vorhanden. Hausschuhe und Frottierwäsche sollten mitgebracht werden.

In Villeret/BE beginnt die bekannte Wanderung auf den Chasseral durch die Combe Crède, eine wilde Juraschlucht (ca. 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. In St-Imier hat es ein Schwimmbad sowie weitere Freizeitmöglichkeiten. Die Städte Biel, Neuenburg und La Chaux-de-Fonds sowie die Region des Doubs sind für Ausflüge gut erreichbar.

Unterkunft und Mahlzeiten

Das Haus verfügt über geräumige Zwei- und Dreibettzimmer. Einzelzimmer sowie Zimmer mit Dusche und WC, sowie ein Familienzimmer sind gegen Aufpreis erhältlich. Normalerweise werden pro Tag zwei Mahlzeiten (Brunch und Abendessen) serviert. Meistens auch ein kleiner „Zvieri“. Wo nicht anders erwähnt, ist bei der Ankunft ein leichter Imbiss für die Gäste vorgesehen. Früchte und Tee stehen rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung.

Atteste, Preise und Vertragsbedingungen

Alle in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltungen - ausser den Seminaren an Weihnachten, Ostern und Pfingsten - sind als Weiterbildungsveranstaltungen für YogalehrerInnen konzipiert. Als

solche führen sie zu einem Attest des Schweizer Yogaverbandes und können für das Weiterbildungsobligatorium angerechnet werden. Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise wird kein Attest ausgestellt. Alle Anmeldungen sind verbindlich. Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn wird Fr. 60.-- verrechnet. Bei späterem Rücktritt bleibt das gesamte Kursgeld geschuldet. Spezielle Rücktrittsbedingungen gelten bei den Weiterbildungslehrgängen und sind direkt bei den betreffenden Ausschreibungen vermerkt. Keinerlei Ermässigung oder Rückerstattung (auch nicht auf dem Logiergeld) wird bei vorzeitig abgebrochenen Kursen gewährt. Damit die Seminargruppe von jedem Anlass optimal profitieren kann, ist es nicht erwünscht, mit Verspätung in den Seminaren einzutreffen oder diese vorzeitig zu verlassen. Unterkunft und Verpflegung sind für alle TeilnehmerInnen im Yogazentrum vorgesehen. Abweichende Regelungen sind nur mit schriftlicher Vereinbarung möglich.

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. Die Yoga University erreicht man vom Bahnhof zu Fuss in wenigen Minuten. Die Reisezeiten betragen:

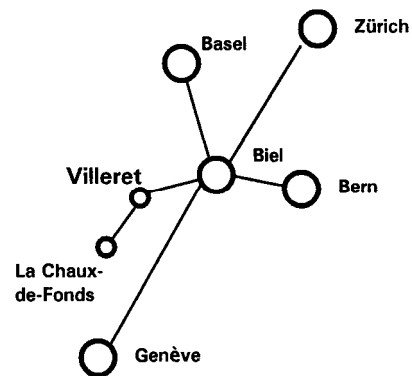
Zürich: 2 Stunden

Basel: 1½ Stunden

Bern: 1 Stunde

Genf: 2 Stunden

Für alle Verbindungen muss in Biel umgestiegen werden.



Zu Fuss: Beim Bahnhof durch die Fussgängerunterführung, dann die Treppen hoch und bei der Strasse rechts abbiegen. Das letzte Gebäude rechterhand ist die Yoga University. Mit dem Auto: Von Biel kommend beim Restaurant Fédéral rechts abbiegen und um mehrere Kurven bis zur Rue Neuve hochfahren, rechts abbiegen und geradeaus ca 500m bis zum Waldrand fahren. Vor dem Gebäude sind Parkplätze in grosser Zahl vorhanden.

Seminare der Abschlussklassen

Ab anfangs 2026 ist das Faltblatt mit den Seminaren der Abschlussklassen auf unserem Sekretariat erhältlich. Diese dreitägigen Seminare eignen sich sehr gut für Yoga AnfängerInnen bzw. für Personen, die nur gelegentlich Yoga praktizieren und umfassen in der Regel ein abwechslungsreiches Programm mit vielen kreativen Höhepunkten. Sie eignen sich auch für Personen, die mit dem Gedanken spielen, vielleicht selbst einmal YogalehrerIn zu werden und den Diplomlehrgang in Villeret zu absolvieren. Die Seminare finden an folgenden Daten statt: 23. - 25. Januar 2026, 16. - 18. Oktober 2026, 22. - 24. Januar 2027.

Ausbildungsgang für YogalehrerInnen

Auch im Jahr 2026 beginnt im Monat Oktober ein neuer Diplomlehrgang für Yogalehrerinnen und Yogalehrer (EYU-anerkannt). Weitere Angaben am Ende dieser Broschüre sowie unter „www.yoga-university.ch“.

Schweizer Yogaverband

Unter „www.swissyoga.ch“ finden sich alle Angaben zum Schweizer Yogaverband sowie eine Liste der unterrichtenden Mitglieder.

Europäische Yoga Union EYU / Yogakongress in Zinal

Der Schweizer Yogaverband ist Mitglied der traditionsreichen Europäischen Yoga Union, welche auch das Lehrdiplom der Yoga University Villeret anerkennt. Ihre Aktivitäten finden sich unter „www.europeanyoga.org“.

www.yoga-journal.ch

Bei einigen Ausschreibungen findet sich der Hinweis auf Artikel, die im Schweizer Yoga Journal erschienen sind. Die meisten Artikel können als pdf von der homepage „www.yoga-journal.ch“ heruntergeladen werden.

23. - 29. März 2026



Medizinische Grundlagen für YogalehrerInnen

Die Themen Gesundheitsförderung und Prävention sowie die Einbeziehung von TeilnehmerInnen mit gesundheitlichen Problemen spielen im Yogaunterricht zunehmend eine wichtige Rolle. In diesem praxisorientierten Kurs beschäftigen wir uns damit, wie wir diesen Fragen als YogalehrerInnen kompetent begegnen können, wobei der Schwerpunkt auf dem Bewegungsapparat liegt.

- Vertiefung der funktionellen Anatomie und ihre praktische Anwendung im Yogaunterricht
- Anpassung der Übungen und Assists für Menschen mit gesundheitlichen Problemen
- Häufige Verletzungen durch Yoga und ihre Vermeidung
- Einführung in die therapeutische Anwendung des Yoga
- Nervensystem und Bewusstsein im Kontext von Yoga und Meditation
- Yoga und Ernährung
- Einführung Ayurveda

Für alle YogalehrerInnen, die bereits in den Verband aufgenommen wurden, führt die Absolvierung dieses Kurses und der dazugehörigen Prüfung zur Krankenkassenempfehlung und die Registrierung bei der Zertifizierungsstelle qualifiziert durch den SYV. Personen mit einer medizinischen Grundausbildung sind von der Prüfung dispensiert.

Wiebke Mohme

Dr. med. Wiebke Mohme ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind: Ayurveda-Medizin, Yogatherapie, Yoga und Ernährungsmedizin. Wiebke Mohme ist Yogalehrerin (BDY/EYU) sowie Forrest Yoga Teacher Level 2. Neben anderen Mandaten im Bereich Yoga- und Ayurvedaausbildung wirkt sie als Dozentin im Yogatherapie-Lehrgang des Schweizer Yogaverbandes.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Montag, 23. März 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 29. März, 13.40 Uhr
- Prüfung: Freitag, 1. Mai 2026, 11.15 - 13.15 Uhr
- Kurskosten inkl. Kost und Logis: Fr. 1'565.-- (DZ), 1'705.-- (EZ), 1'880.-- (EZ mit Mad/WC) (zahlbar im Voraus). Ohne Prüfung reduzieren sich die Kurskosten um Fr. 100.--
- Rücktrittsbedingungen: bis drei Wochen vor Kursbeginn Abmeldegebühr Fr. 100.--, 1 - 20 Tage Fr. 500.--. Anschliessend keine Rückerstattung.
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

Vorankündigung

Lehrgang Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes für praktizierende YogalehrerInnen (6. Durchführung)

Eröffnungsblockwoche: 23. - 29. August 2027
Weitere Angaben: www.yoga-university.ch

Der Lehrgang Yogatherapie ermöglicht es praktizierenden YogalehrerInnen, sowohl im Unterricht kompetenter zu werden, als auch sich beruflich in den Therapiebereich hinein zu erweitern.

15. - 18. Januar 2026



Die Schaukraft des Yoga Sutra

Unterscheidung und Zeitlichkeit

In den Yoga Sutras wird im ersten Kapitel mit *Abhyasa*, *Vairagya* (Übung und Leidenschaftslosigkeit) der Weg zur Unbewegtheit des Geistes gewiesen. Die *Klesha* zu erkennen und zu schwächen ist das Ziel des *Kriya-Yoga*, der im zweiten Kapitel eingeführt wird, wo sich dann auch der *Ashtanga* als Weg zu Samadhi findet. Im dritten und vierten Kapitel wird von der ultimativen Freiheit (*Kaivalya*) gesprochen, welche durch Zeitlosigkeit und ein Losgelöstsein von den Gunas charakterisiert wird: Der *Purusha* erschaut sich nun in seinem wahren Wesen reiner Bewusstseinskraft.

Die drei *Gunas* bilden das Grundmuster, das den roten Faden durch das Yoga-Sutra webt und sich auf vielfältige Weise immer wieder neu offenbart. Diesen Faden nehmen wir auf und gehen auf eine metaphysische Reise quer durch die Kapitel. Untermalt von durchlässiger Körper- und reduzierter Atem-Praxis, die uns den physischen Ausgleich gibt.

Ansgar Schoeberl

Aus der indischen Yogatradition kommend und lange Zeit in Indien lebend, praktiziert Ansgar seit 30 Jahren und bietet seit 2006 Seminare im deutschsprachigen Raum an. Das Yoga-Sutra faszinierte ihn von Beginn an und er studierte ausführlich die diversen Übersetzungen zusammen mit der gängigen Kommentarliteratur. Daneben war es vor allem das Chanten der Sutren (inwendiges Rezitieren), das ihm wesentliche inhaltliche Zusammenhänge aufzeigte. (www.yoga-vichara.net).

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 15. Januar 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 19. Januar, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

16. - 19. April 2026



Yoga und die Sprache des Bewegungssystems

Asanas mit den Fachbegriffen für Gelenkstellungen und Bewegungen „von innen lesen“

Mit „Asanas und Bewegungen von innen lesen“ ist die Fertigkeit gemeint, Gelenkstellungen und Bewegungen eindeutig zu bestimmen. Wir verstehen dann deutlicher, was hinter individuellen Unterschieden in der Ausführung von Asanas steckt, wie sich Praktiken des Yoga variieren und verfeinern, Funktionen des Bewegungssystems zielgenauer verbessern und Bewegungsbeeinträchtigungen mit Yoga reduzieren lassen. So können wir Menschen, die zu uns zum Yoga kommen, individueller unterstützen.

Inhalte und Ziele des Seminars sind u.a:

- Individuelle Haltungs- und Bewegungsmuster identifizieren
- Potenziell schadhafte Haltungs- und Bewegungsmuster korrigieren
- *Hands-on* Techniken anwenden und Hilfestellungen geben
- Das *Alignment* von Yogahaltungen verbessern
- Die Yogapraxis an Bewegungsbeeinträchtigungen anpassen
- Variationsmöglichkeiten von Asanas bei bestimmten Beschwerdebildern erkunden
- Mit Yoga gezielt gesundheitsförderliche Impulse für das Bewegungssystem geben und die Bewegung als Heilmittel nutzen
- Ein differenziertes Verständnis von Haltungen und Bewegungen nutzen, um die eigene Yogapraxis zu verfeinern und gezielt an persönliche Möglichkeiten und Bedürfnisse anzupassen

Die Inhalte werden abwechslungsreich in Form von Vorträgen, Diskussionen und Demonstrationen, Kleingruppen- und Partnerarbeit und einer reichhaltigen Yogapraxis vermittelt.

Peter Greve

Peter Greve ist Yogalehrer BDY/EYU, Physiotherapeut und Referent in Yoga Aus- und Weiterbildungen. Mit leidenschaftlichem Interesse widmet er sich seit 1988 der Sache Yoga. Nach mehreren Aufenthalten bei Pattabhi Jois in Indien studierte er in Berlin Indische Philologie und machte anschließend eine Ausbildung und ein Studium in Physiotherapie. Sein Ansporn: Bewegung als Heilmittel besser verstehen und für Yoga nutzbar machen.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 16. April 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 19. April, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

14. - 17. Mai 2026



Das Ende der Sorgen

Wie werden wir frei inmitten von Stress, Beziehungen, politischen Verwerfungen, Krankheit und Tod

Für alle menschliche Wesen scheinen die Sorgen fest in das Leben eingewoben und eine Quelle der Bedrückung zu sein. In diesem Seminar wollen wir die Frage der Sorgen auf verschiedenen Ebenen angehen und dazu gemachte Aussagen in den Upanishaden, der Bhagavad Gita, dem Ramayana sowie Äusserungen grosser LehrerInnen wie Buddha, Krishnamurti, Thich Nat Than, Teresa von Avila etc. beiziehen. Dies hilft uns dabei, sowohl die Ursachen der Sorgen zu ergründen als auch die Möglichkeit ihrer Transzendierung zu erkennen. Vor allem wollen wir Wege finden, wie wir das Geschenk des Lebens als Erfahrung grosser Freude erfahren können. Dabei können uns auch die Erkenntnisse der modernen Psychologie eine Hilfe sein. Im Seminar werden ergänzend Yoga, Meditationen und praktische Übungen zur Kultivierung von Selbstannahme, Mitgefühl und Glückseligkeit angeboten.

Dr. Aviva Keller

Dr. Aviva Keller praktiziert seit über fünf Jahrzehnten Yoga. Als Schülerin des verstorbenen Swami Chinmayananda konnte sie sich in seinem indischen Ashram dem spirituellen Studium und einer monastischen Praxis widmen. Aviva Keller ist Autorin der Dissertation „The Psychology of Yoga, the Yoga of Psychology“. Heute arbeitet sie als Psychotherapeutin und Yogalehrerin in Zürich. Daneben wirkt sie als Ausbildungsreferentin in Villeret und regelmässige Autorin des Yoga Journals. Ein ausführlicher Beitrag über Aviva Keller ist im Schweizer Yoga Journal erschienen und kann nachgelesen werden auf „www.yoga-journal.ch“.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 14. Mai 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 17. Mai, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

18. - 21. Juni 2026



Hatha Yoga Kurzretreat

für AbsolventInnen der Lehrausbildung an der Yoga University Villeret

Das Seminar umfasst Meditation, Pranayama, Surya Namaskar sowie - als Schwerpunkt - Asana. Es eignet sich dafür, die persönliche Praxis mit neuem Elan anzugehen und um zusätzliche, anspruchsvolle Elemente zu erweitern. Eingebaut in das Retreat ist eine kleine Vortragsserie zur Erneuerung und Vertiefung des Wissens zu Yogathemen. Neben intensiver und meist interiorisierter Praxis wird es auch Zeit für den Kontakt unter Ehemaligen und einen gemeinsamen Abendausflug in die Hügel der Umgebung geben.

Reto Zbinden

Reto Zbinden, praktiziert Yoga, Meditation und Verwandtes seit rund 35 Jahren. Seit dem Jahr 1994 leitet er die Ausbildungsgänge an der Yoga University Villeret. Begonnen hat er in den Yogaklassen von Selvarajan Yesudian (1915 - 1998) und ab 1988 konnte er seine Kenntnisse unter direkter Führung des Schweigenden Yogis von Madras (1910 - 2006) vertiefen. Weiterhin ist seine Praxis geprägt durch das intensive Studium der Texte von Theos Bernard und der buddhistischen Meditation, die ihn in den Neunziger Jahren in Klöster Burmas führte.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 18. Juni 2026, 12.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 21. Juni, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Fr. 250.-- (zahlbar bei Ankunft)
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

22. - 25. Mai 2026



Yoga und Meditation in Villeret

Pfingstseminar mit Reto Zbinden und AbsolventInnen des Diplomlehrgangs für YogalehrerInnen

Die Meditation ist eine Quelle der Ausgeglichenheit und inneren Ruhe. Diese Quelle wollen wir uns im Pfingstkurs gemeinsam erschliessen. Für einige Tage lassen wir unsere Obliegenheiten hinter uns und konzentrieren uns darauf, den Gleichmut des Geistes herbeizuführen. Mit einem ruhigen Geist kommen wir in die Lage, uns selbst zu erkennen und das Verständnis für die Natur der psychischen, physischen und mentalen Vorgänge zu schärfen. Mit einfachen Yogaübungen unterstützen wir den Prozess der Entspannung und Innenschau.

Hinweis: Einen Teil des Seminars werden wir in vollkommenem Schweigen zubringen.

Ausbildungsgang für YogalehrerInnen 2026

Dieses Seminar eignet sich für alle, die sich mit dem Gedanken tragen, den Ausbildungsgang für YogalehrerInnen an der Yoga University Villeret zu durchlaufen. An einem Abend wird für die Interessierten der Ausbildungsgang näher vorgestellt. Zudem ist es möglich, ein individuelles Aufnahmegespräch mit der Kursleitung zu führen.



Organisatorisches

- Seminarbeginn: Freitag, 22. Mai 2026, 19.15 Uhr, Seminarende: Pfingstmontag, 25. Mai 11.45 Uhr.
- Kurskosten inkl. Kost und Logis: Für alle drei Tage zusammen Fr. 330.-- im DZ, Fr. 380.-- im EZ und Fr. 450.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

13. - 16. August 2026



Die vielen Wege in die Stille - Meditationsformen in der Yogatradition

Die geistigen Dimensionen des Yoga sind stark von meditativen Übungen und Erfahrungen geprägt. Spannend ist dabei, dass so viele verschiedene Praktiken gelehrt werden. So wie Yoga-Therapie ein individuell abgestimmter Prozess ist, können wir auch immer mehr zu der Einsicht kommen, dass die Meditationsform zum Menschen passen muss und nicht umgekehrt. Daher lohnt es sich, verschiedene Praktiken zu erleben und zu ergründen.

So werden wir im Workshop Meditationen praktisch ausprobieren und kennen lernen. Gleichzeitig vertiefen wir uns in die philosophischen Hintergründe anhand von Originaltexten der Yogatradition. Vertiefend sprechen wir über eigene Erfahrungen auf dem spirituellen Weg, um diese besser verstehen und einordnen zu können. Gerade wenn intensivere Erfahrungen auftreten oder eine spirituelle Krise im Anmarsch ist, braucht es eine einordnende Betrachtung und Wissen um Maßnahmen zur Stabilisierung, die sowohl aus dem Yoga, der Psychologie und dem Ayurveda kommen können.

Ein Ausgangspunkt werden Meditationen aus den Yogasutras sein, aber auch Vedanta, Tantra- und Hatha-Traditionen bieten reiches Material. Mantra-Meditationen arbeiten über den Hörsinn. Die Nutzung von Mandalas und Yantras spricht den Sehsinn an. Wichtig sind dabei aber auch eigene imaginative Bilder, die tiefe Schichten der Psyche berühren.

Dharana – zentrierendes Üben, Dhyana – Fliessen des Bewusstseins, Samadhi – Hineinfallen in die Stille, die Unendlichkeit und Freiheit.

Prof. Martin Mittwede

Martin Mittwede hat Indologie und Religionswissenschaft studiert und sich dabei intensiv in die Weisheiten der asiatischen Kulturen vertieft. Integration, interkulturelle Zusammenhänge von Mystik, Spiritualität und religiöser Erfahrung sind dabei besondere Gebiete seines Interesses. Gleichzeitig begleitet ihn der geistige Yoga, Meditation und Achtsamkeit seit fast 50 Jahren. Viele Jahre hat er einen Studiengang in Ayurveda-Medizin geleitet. So verbindet er die Themen Heil und Heilung, Lebenssinn und Philosophie, Spiritualität und psychische Stabilität. Die Weisheiten alter Kulturen korrespondieren mit tiefenpsychologischen Erkenntnissen und modernem Gesundheitsmanagement. Seit 1990 arbeitet er mit Menschen, um Entwicklungsprozesse zu initiieren und zu begleiten, seit 2017 auch als Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis. Sein Ziel ist es, die Ursprünglichkeit der alten Weisheiten in ihrer Einfachheit aufleuchten zu lassen und sie mit der Lebenspraxis und Alltagswirklichkeit zu verbinden, um Menschen dort abzuholen, wo sie gerade stehen.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 13. August 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 16. August, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

20. - 23. August 2026



Yoga und Ayurvedamedizin zur Unterstützung bei psychischen Beschwerden und Krankheiten

Der Yoga mit seiner Vielfalt an Asanas und Prânâyâmas sowie Entspannungs- und Meditationstechniken hat einen grossen Einfluss auf Körper und Geist. Wer diese ganzheitlichen Wirkkräfte kennt, kann sie gezielt einsetzen, auch um die Psyche zu stärken oder bei akuten psychischem Leiden den Heilungsprozess zu unterstützen. Die in den ayurvedischen Medizinschriften vor mehreren tausend Jahren festgehaltenen Methoden und Hilfestellungen für die Behandlung psychischer Erkrankungen sind teilweise bis heute anwendbar und stossen auch in unserer westlichen Kultur zunehmend auf Interesse. Die Referentinnen erörtern und erforschen in diesem Kurs Wege und Möglichkeiten für die Begleitung und Behandlung von Menschen mit psychischen Belastungen und Beschwerden auf der Grundlage des Yoga und der Ayurvedamedizin.

Inhalte

- Indikationen und Kontraindikationen bei der Anwendung von Asanas, Pranayamas und Meditation in der Psychopathologie
- Einführung in die Ayurvedamedizin und deren Ressourcen im Hinblick auf die Psychotherapie
- Grenzen und Möglichkeiten der modernen und der ayurvedischen Psychiatrie
- Kennenlernen von praktischen ayurvedischen Massnahmen und Übungen
- Philosophische Anhaltspunkte aus dem Yoga und dem Ayurveda zum Umgang mit psychischen Problematiken
- Yogapraxis mit Themenbezug

Orsina Studach und Kumuduni A. S. Rölli

Orsina Studach ist dipl. Gymnastikpädagogin und dipl. Yogalehrerin sowie Klang- und Körpertherapeutin und leitet seit dem Jahr 2013 das Studio „Yoga Atelier“ in der Stadt Basel. Als Spezialistin für Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga sind Beiträge von ihr in den Yoga Journalen Nr. 50 und 52 erschienen. www.yoga-atelier-basel.ch

Kumuduni A.S. Rölli ist Master of Science in Ayurvedamedizin, NHP ED AYU, Mediatorin und Supervisorin, Verhaltenstherapie & Transpersonale Psychologie, Dipl. Pflegefachfrau HF Allgemeinmedizin und Psychiatrie. Seit dem Jahr 2012 wirkt sie als Ayurvedatherapeutin in Zürich und seit dem Jahr 2021 leitet sie ein gemeinnütziges Klinikprojekt in Sri Lanka. Sie wird das Seminar in Villeret an zwei Tagen begleiten. Ein ausführliches Interview ist im aktuellen Yoga Journal (Nr. 56) zu finden. www.kumuduni-ayurveda.com und www.ashvins.ch

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 20. August 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 23. August, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

3. - 6. September 2026



Yoga im Licht der indischen Mythologie

Mythen sind geheime Zuflüsse, durch welche die unerschöpflichen Energien des Kosmos in die menschliche Kultur einströmen. Mythen enthalten Weltbilder, inspirieren und geben bildliche Erklärungen für die Kräfte der Natur. Darüber hinaus spiegeln sich in ihnen die archetypischen Erfahrungen des Menschseins: Liebe, Leid, Sehnsucht, Transformation, Tod und Wiedergeburt.

Auch traditionelle Yogatexte greifen diese existentiellen Themen mit Bezug auf ihre mythologische Symbolik auf (vgl. Nataraja, Virabhadra, Matsyenda, Gayatri Mantra etc.). Diese Bezüge mit Inhalt zu füllen und sie zu verstehen verleiht unserem Yogaweg mehr Tiefe und unserem Yogaunterricht mehr Lebendigkeit und Kompetenz. Mit einem Blick auf die Verbindung von Yoga und indischer Mythologie beschäftigen wir uns deshalb in diesem Seminar mit folgenden Themen:

- Dem mythologischen Weltbild Indiens
- Der Geschichte und dem Pantheon indischer Gottheiten
- Der archetypischen Bedeutung indischer Gottheiten
- Der historischen Besonderheit indischer Göttinnen.

Faszinierende Geschichten begleiten uns dabei in eine ganzheitliche Yogapraxis hinein und werden zu Wegweisern für einen inneren Weg, der uns mit Kräften verbindet, die weit übers Alltägliche hinausgehen.

Tanja Sailer

Tanja Sailer ist Ausbildungsleiterin des Institutes für Yoga und praxisorientierte Philosophie (IYP) in Waldkirch (D). Sie studierte Indologie und Philosophie in Freiburg/Heidelberg und wurde auf ihrem rund 30 jährigen Yogaweg von namhaften Lehrern in Ost und West begleitet (darunter Dr. Gharae, Deoraha Baba, Leopoldo Chariarse, Jean Klein, Dr. Gottmann etc.). Mit anhaltender Begeisterung gibt sie ihr theoretisches und praktisches Wissen im Bereich östlicher Philosophie, Yoga und Ayurveda weiter.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 3. September 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 6. September, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

10. - 13. September 2026



Annäherungen an den indischen Tantra

Der heute so beliebte Hatha-Yoga wäre ohne die Entwicklung des indischen Tantrismus nicht denkbar. Was aber ist Tantra? Ein geheimes Ritual zur Erlangung von Unsterblichkeit? Eine Anleitung zur Befriedigung sinnlicher und erotischer Genüsse? Ein Weg zur Erweckung spiritueller Kräfte und Energien? Das Seminar möchte helfen, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen. In der Verbindung von Theorie und Praxis wollen wir versuchen, uns dem Thema auf lebendige Weise zu nähern.

Dr. Christian Fuchs

Christian Fuchs, geboren 1955, studierte Indologie, Religionswissenschaft und Philosophie und wurde parallel dazu von seinem Vater als Yogalehrer ausgebildet. Nach dem Studium begann Christian Fuchs in Stuttgart Yoga zu unterrichten und gründete im Jahr 1997 zusammen mit seiner Frau Kerstin die „Yoga Akademie“, welche sich heute in Bad Boll (D) befindet und regelmässig Ausbildungsgänge für Yogalehrerinnen und Yogalehrer durchführt (www.yoga-akademie.de).

Christian Fuchs ist Autor des Buches „Yoga in Deutschland - Rezeption, Organisation, Typologie“, sowie der Broschüre des BDY „Yoga im Spiegel der Wissenschaft“. Weiterhin wirkte er als Autor zahlreicher Aufsätze zu Yoga von welchen einige im Buch „Der Weg des Yoga“, dem Standardwerk für die YogalehrerInnenbildungen in Deutschland, enthalten sind. Ein Interview mit Christian Fuchs findet sich auf „www.yoga-journal.ch“. Christian Fuchs wirkt seit vielen Jahren an der Yoga University Villeret.

Hinweis: Das Seminar findet im Rahmen der Ausbildungsgänge von Villeret statt. Es stehen nur wenige Plätze zur Verfügung.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 10. September 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 13. September, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

5. - 8. November 2026



Nada Yoga - Yoga des Klangs

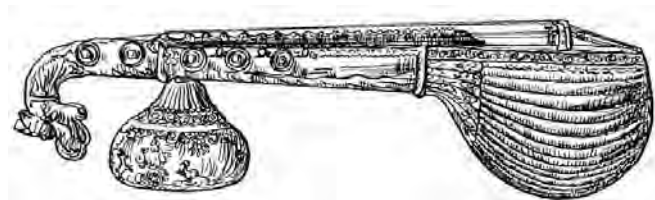
In diesem Seminar lernen wir die transformative Kunst des Dhrupad-Gesangs kennen. Dieser kann eine bereichernde Ergänzung sowohl für die persönliche Praxis als auch den eigenen Unterricht sein. Das Seminar ermöglicht ein Eintauchen in die tiefe Verbindung von Klang und Bewusstsein und vermittelt wertvolle Impulse zu Atemtechniken, Stimmtraining und meditativen Übungen, die eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Stimme fördern. Der Urklang Om dient als Ausgangspunkt der Reise, auf der wir mit der eigenen Stimme den Klang im Innen und Aussen entdecken.

Das Seminar bietet Raum für das Entfalten der eigenen authentischen Stimme. Die Praxis des Dhrupads fördert nicht nur die Präsenz und Klarheit im Moment, sondern auch eine tiefe Verbindung zum inneren Selbst. Es macht die heilende Kraft des Klangs erfahrbar und öffnet neue Wege zu innerer Balance und Harmonie. Ergänzende Yogalektionen mit Ishtar Dobler runden das Programm ab.

Amit Sharma und Ishtar Dobler

Amit Sharma ist ein Meister der traditionellen Dhrupad-Musik, einer der ältesten und tiefgründigsten Musikformen Indiens. Geboren in einer Musikerfamilie und ausgebildet bei namhaften Vertretern der Dhrupad Tradition, gibt er heute sein Wissen als Sänger und Lehrer weiter. Er führt seine ZuhörerInnen mit seiner Stimme und den Klängen seiner Tanpura in einen heilsamen Raum tiefer meditativer Stille und innerer Harmonie.

Ishtar Dobler vermittelt als begeisterte Yogalehrerin und Therapeutin in ihren Kursen durch die sanft fließenden Bewegungen des TriYoga ein tiefes Vertrauen in Atem und Körper und schenkt Momente der Ruhe. Sie wirkt als beliebte Leiterin von Workshops und bringt dabei eine tiefe Achtsamkeit und ein hochentwickeltes Körperbewusstsein in ihre Stunden.



Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 5. November 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 8. November, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

19. - 22. November 2026



Basiskenntnisse zu spirituellen Krisen

Schwerpunkt: vegetativ-energetische Phänomene (Kundalini) und Krisen infolge von Meditation

Spirituelle Praktiken wie Yoga und Meditation erfreuen sich in den westlichen Gesellschaften großer Beliebtheit und die Praktizierenden wenden sich diesen aus den unterschiedlichsten Motiven zu. Zweifelsohne haben derartige Praktiken vielfältige gesundheitsfördernde psychische und körperliche Wirkungen. Unter bestimmten Umständen können sie zuweilen jedoch auch zu ungewöhnlichen und belastenden Erfahrungen bis hin zu Krisenzuständen führen. Der Workshop will notwendiges Grundlagenwissen zur Einordnung und zum begleitenden Umgang mit solchen Phänomenen im Kontext der spirituellen Entwicklung und Praxis vermitteln. Dies umfasst insbesondere allgemeine Leitlinien hinsichtlich Prävention, Beurteilung und Begleitung von spirituellen Krisen. Themenschwerpunkte sind: Erscheinungsformen spiritueller Krisen, Auslöser, Gefährdungsfaktoren, Prävention, Diagnostik/Differentialdiagnostik, Begleitung/Behandlung.

Als Einstieg in den Tag, wird durch die Yoga University Villeret jeweils ein Meditations- und Yogaprogramm angeboten.

Dr. Liane Hofmann

Dr. Liane Hofmann ist Diplom-Psychologin und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP), Freiburg i. Breisgau. Ihre Arbeitsschwerpunkte betreffen die Möglichkeiten der Einbeziehung der spirituellen und religiösen Dimension in die klinisch-psychotherapeutische Praxis sowie klinisch-therapeutische Fragestellungen im Zusammenhang mit spirituellen Krisen. Sie ist Mitherausgeberin des Buches „Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis“.

Hinweis: Das Seminar findet im Rahmen der Ausbildungsgänge von Villeret statt. Es stehen nur wenige Plätze zur Verfügung.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 19. November 2026, 11.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 22. November, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes Fr. 390.--, übrige 440.-- (zahlbar im Voraus).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

10. - 13. Dezember 2026



Introspektive Meditation und Yoga nach Selvarajan Yesudian

für AbsolventInnen der Lehrausbildung an der Yoga University Villeret

Die introspektive Meditation und die achtsame Yogapraxis im Stil von Selvarajan Yesudian tragen und ergänzen sich gegenseitig in idealer Weise. Die Grundstruktur des Seminars entspricht derjenigen unserer Meditationsretreats in Villeret. Sowohl am Morgen als auch am Nachmittag gibt es jedoch neben den Zeiten stillen Sitzens, Sequenzen interiorisierter Yogapraxis, ohne dass dabei die geistige Fokussierung und die typische innere Arbeit der Meditation unterbrochen werden. Dadurch kann eine energetische Gesamtharmonisierung unseres Seins erreicht werden. Bereits wenige Tage der konzentrierten Praxis führen zu einer geistigen Vertiefung und umfassender körperlich-seelischen Regeneration.

Stundenplan

05.30 - 07.30 Meditation und Vortrag, 07.30 Frühstück und Ruhepause, 09.00 - 10.00 Meditation, 10.20 - 12.00 Interiorisierte Yogapraxis, 12.00 Mittagessen, 14.00 - 15.00 Meditation, 15.15 - 17.15 Interiorisierte Yogapraxis, 17.15 - 18.30 Pause, 18.30 - 19.30 Meditation und Vortrag, 20.00 - 21.00 Meditation

Reto Zbinden

Reto Zbinden, praktiziert Yoga, Meditation und Verwandtes seit rund 35 Jahren. Seit dem Jahr 1994 leitet er die Ausbildungsgänge an der Yoga University Villeret. Begonnen hat er in den Yogaklassen von Selvarajan Yesudian (1915 - 1998) und ab 1988 konnte er seine Kenntnisse unter direkter Führung des Schweigenden Yogis von Madras (1910 - 2006) vertiefen. Weiterhin ist seine Praxis geprägt durch das Studium der Texte von Theos Bernard und der buddhistischen Meditation, die ihn in den Neunziger Jahren in Klöster Burmas führte.

Organisatorisches

- Seminarbeginn: Donnerstag, 10. Dezember 2026, 12.45 Uhr, Seminarende: Sonntag, 13. Dezember, 14.40 Uhr.
- Kurskosten: Fr. 200.-- (zahlbar bei Ankunft).
- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

25. Dez. 2025 - 3. Jan. 2026 (9 Tage)
1. - 6. April 2026 (5 Tage/Ostern)
25. Dez. 2026 - 3. Jan. 2027 (9 Tage)

Introspektive Meditation

Kurse über den Jahreswechsel und an
Ostern



Einsicht in das Wesen der eigenen Natur gewinnen

Um die eigene spirituelle Natur zu fördern, ist es hilfreich, sich von Zeit zu Zeit für einige Tage vollständig aus dem Getriebe der Welt zu lösen und den Blick achtsam nach innen zu lenken. In der Ruhe der Einkehr mögen sich neue Erkenntnisse über unsere psychische Konstitution einstellen und unser Leben mag an Orientierung und Sinn gewinnen. Die Meditation fördert den inneren Frieden und die Grundstimmung der Versöhnung. Sie ist die eigentliche Quelle der Regeneration für den durch das moderne Leben stark beanspruchten Menschen. Traditionellerweise finden die öffentlichen Kurse in introspektiver Meditation in Villeret alljährlich sowohl an Ostern als auch über den Jahreswechsel statt.

Kursablauf

Die Kurse sind als Retreats im Schweigen gestaltet. Pro Tag werden etwa zehn Stunden im Sitzen meditiert. Die Technik wird von den Lehrern angeleitet. Zum Verständnis der inneren Abläufe wird vor allem die buddhistische Psychologie beigezogen. Die Entwicklung von Achtsamkeit und Konzentration bildet während der ganzen Zeit den Schlüssel, um sich neuen Weiten des Bewusstseins zu öffnen. Weitere Informationen zur introspektiven Meditation sowie Literaturangaben sind auf der Internet-homepage www.vipassana-meditation.ch zu finden.

Organisatorisches

- Jahreswechsel 2025/26: Seminarbeginn: Donnerstag, 25. Dezember 2025, 18.15 Uhr; Seminarende: Samstag, 3. Januar 2026, 11.45 Uhr. (9 Tage)
Jahreswechsel 2026/27: Seminarbeginn: Freitag, 25. Dezember 2026, 18.15 Uhr; Seminarende: Sonntag, 3. Januar 2027, 11.45 Uhr. (9 Tage)
Kurskosten inkl. Kost und Logis: Doppelzimmer Fr. 760.--, Einzelzimmer Fr. 890.--; Mitglieder der Ausbildungsklassen der Yoga University Doppelzimmer Fr. 630.-- / Einzelzimmer Fr. 765.-- (zahlbar bei der Ankunft). Zuschlag für Einzelzimmer mit Bad/WC: Fr. 220.--
- Ostern 2026: Seminarbeginn Mittwoch, 1. April 2026; 18.15 Uhr, Seminarende: Ostermontag, 6. April 11.45 Uhr (5 Tage)
Kurskosten inkl. Kost und Logis: Doppelzimmer Fr. 490.--, Einzelzimmer Fr. 580.--; Mitglieder der Ausbildungsklassen der Yoga University: Doppelzimmer: Fr. 350.-- / Einzelzimmer Fr. 425.-- (zahlbar bei der Ankunft). Zuschlag für Einzelzimmer mit Bad/WC: Fr. 110.--
- Detailangaben wie z.B. der Meditationsplan, die Kursregeln etc. finden sich unter www.vipassana-meditation.ch im Internet. Personen, die ein erstes Mal an einem derartigen Kurs teilnehmen, sind gehalten, diese Detailangaben vorgängig sorgfältig zu lesen. Die Kursteilnahme soll nur bei gutem körperlichem und seelischem Allgemeinzustand erfolgen.
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.

Ausbildungsgang für YogalehrerInnen

mit Diplom des Schweizer Yogaverbandes / EYU-anerkannt



www.yoga-university.ch

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

Die Yoga University Villeret ist die offizielle Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes, anerkannt von der Europäischen Yoga Union (EYU). Der Ausbildungsgang dauert vier Jahre und ist berufsbegleitend. Beginn: jährlich im Oktober.

Ein Team von mehr als 10 hochqualifizierten Dozentinnen und Dozenten öffnet das Tor in ein neues bereicherndes Berufsleben und weist den Weg zu einem Erlebnis persönlicher Transformation in unserer Zeit.

Ausführliche Informationen zu den Inhalten, Lehrmethoden, Teilnahmebedingungen sowie zu den Lehrerpersönlichkeiten finden sich unter **www.yoga-university.ch**. Der Prospekt kann mit untenstehendem Talon angefordert werden. Viele Videos finden sich auf **[Facebook.com/YogaUniversityVilleret](https://www.facebook.com/YogaUniversityVilleret)**



Yoga University Villeret

Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes / EYU-anerkannt

Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret, Tel. 032 941 50 40, Email: swissyoga@msn.com

☐ Bitte senden Sie mir die ausführliche Informationsschrift zum Ausbildungsgang für YogalehrerInnen.

Name: Vorname: Str./Nr:

PLZ/Ort: Tel. P: Tel. G:

Email:

