



# TAPAS YOGA SCHULE

AUSBILDUNG  
ZUR YOGALEHRERIN / ZUM YOGALEHRER  
YCH / EYU

SVEB ZERTIFIKAT

WEITERBILDUNG

SEMINARE

WOCHENKURSE

EINZELUNTERRICHT

Schulleitung:  
Ruth Westhauser  
Tel. 031 961 89 12  
mobil 079 775 63 43

Email [yoga.tapas@bluewin.ch](mailto:yoga.tapas@bluewin.ch)

Ausbildungsleitung:  
Yaira Yonne-Konishi  
Tel. 031 371 93 19  
mobil 077 430 54 00

Email [yaira.yonne@tapas-yoga.ch](mailto:yaira.yonne@tapas-yoga.ch)

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

## Allgemeine Informationen

- Die TAPAS YOGA SCHULE ist die Nachfolgeschule der BILDUNGSSTÄTTE BERN. Diese bestand rund 20 Jahre unter der Leitung des Ehepaars Prof. Heinz Dolibois und Eléonore Dolibois.
- Ruth Westhauser übernahm die Schule, an welcher sie selber ausgebildet worden ist, im Jahr 2002 mit einem Vorkurs. Eine erste vierjährige Ausbildung an der neuen Schule begann im August 2003.
- Seit 2016 hat Yaira Yonne-Konishi die Ausbildungsleitung inne. Sie absolvierte Yoga-Ausbildungen bei Sushil Bhattacharya (Nepal), Amy Weintraub (USA) und Ruth Westhauser und ist seit 2013 Dozentin an der TAPAS YOGA SCHULE tätig.
- Ruth Westhauser führt als Schulleiterin ihre Klassen bis zum Diplomjahrgang weiter und ist auch weiterhin als «Senior Teacher» für den Philosophieunterricht verantwortlich.

## Richtlinien

Die TAPAS YOGA SCHULE richtet sich als sowohl von Yoga Schweiz als auch von der Europäischen Yoga Union (EYU) anerkannte Ausbildungsschule nach den Richtlinien des Basisprogramms der EYU. Die angebotene Ausbildung geht in vielen Gebieten darüber hinaus.

## Ausbildungshintergrund

Die Ausrichtung TAPAS YOGA SCHULE steht in der Tradition eines integralen und integrativen Yoga.

- **Ruth Westhauser** hat Aus- und Weiterbildungen unter vielen anderen in folgenden Bereichen besucht:
- Ausbildung zur Meditationslehrerin über 4 Jahre bei Heinz Dolibois
- Nidra Yoga über 3 Jahre bei André Riehl
- Yoga der Energie bei Boris Tatzky
- Integraler Yoga bei Shradhdhalu Ranade aus dem Aurobindo Ashram
- Iyengar Yoga bei Martine Lechenic und Nikki Costello
- Yoga und Pathologie bei Dr. Günter Niessen
- Kashmir Shivaismus, Yoga, Tantra bei Serge Lelandais
- **Yaira Yonne-Konishi** wurde bei Sushil Bhattacharya in Nepal und Ruth Westhauser in Kehrsatz/Bern ausgebildet
- Spezialisierung in Tradition und Anwendung von Stimmklang in Yoga, unter anderem inspiriert von Rama Jyoti Vernon, einer der ersten amerikanischen SchülerInnen BKS Iyengars
- Einjährige Ausbildung zur LifeForceYoga-Lehrerin bei Amy Weintraub in Tucson/USA
- Yoga Nidra und Yoga für die Wechseljahre bei Anna Röcker
- Lachyoga bei Gita Fendelman in Tucson/USA
- Yoga als geistige und körperliche Gesundheit in der Tradition Krishnamacharyas bei A.G., Indra, Nitya und Ganesh Mohan
- Svastha Yoga Therapie Module 1 & 2 bei Dr. Günter Niessen

## **Ausbildungsinhalte**

### **Philosophie**

- Veda und Vedanta
- Upanishad
- Bhagavad Gita
- Samkhya
- Patanjali Yoga Sutra
- Buddhismus
- Hatha Yoga Pradipika und Tantrismus

### **Der Yoga**

- Praxis des Hatha Yoga (Stil der TAPAS YOGA SCHULE)
- Meditation, Nidra, Mantra
- Konzepte des Hatha Yoga, tantrische Konzepte
- Indische, buddhistische und westliche Psychologie
- Wahrnehmungstheorien
- Grundlagen in Ayurveda und Marmalehre

### **Yogapraxis, Didaktik, Pädagogik, lernen und lehren im Prozess**

- Theorie und Praxis der Asana
- Asana, Mudra, Bandha
- Pranayama, Kumbhaka
- Technik, Wirkung, Kontraindikationen der Asana
- Aufbau einer Yogalektion
- Themenwahl für Yogalektionen
- Aufbau einer Lektionsserie für ein Quartal mit verschiedenen Lernzielen
- Didaktische Feinheiten, pädagogische Haltung, Erwachsenenbildung
- Praktische Übungen und persönliche Arbeiten für die eigene Entwicklung

### **Medizinische Grundlagen, Physiologie und Pathologie in Verbindung zum Yoga**

- Jahr 1 und 2: Inhalte zu allen grossen Systemen (Pathologie und Prüfung zu Beginn des 3. Ausbildungsjahres)
- Grundlagen und Zelle
- Aktives und passives Bewegungssystem
- Nervensystem und Sinnesorgane
- Hormonsystem
- Atmung
- Herz- Kreislaufsystem, Blut und Lymphe
- Verdauung
- Niere und ableitende Harnwege
- Genitalsystem
- Wiederholung und Vertiefung in allen Ausbildungssequenzen über 4 Jahre

### **Voraussetzungen für den Eintritt in die Ausbildung**

- Interesse für den Yoga, die Praxis *und* die dahinter stehende Philosophie
- Motivation für ein Studieren unter Erwachsenen
- 2 -3 Jahre regelmässige Yogapraxis (nach Absprache)
- Schnupper- und Informationstag bei bestehenden Ausbildungsgruppen
- Aufnahmegespräch

## Stundenaufstellung

(KS = Kontaktstunden. Pro Einzeltag 8 KS, pro WE 15 KS, Seminar 38 KS)

| Jahr | Anatomie-<br>tage /<br>Yoga<br>integriert | Yogatage/<br>Pathologie<br>integriert in<br>Jahr 1+2 | WE-<br>Seminare<br>4 pro Jahr | 4-Tage Seminar<br>Freitag-Montag | Total der Stunden |
|------|---|--|-------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 1    | 8 = 79 KS                                 | 6 = 48 KS  | 8 = 60 KS                     | 4 = 38 KS                        | 225               |
| 2    | 9 = 87 KS                                 | 6 = 48 KS  | 8 = 60 KS                     | 4 = 38 KS                        | 233               |
| 3    |   | 8 = 64 KS  | 8 = 60 KS                     | 4 = 38 KS                        | 162               |
| 4    |   | 12 = 96 KS   | 8 = 60 KS                     | 4 = 38 KS                        | 194               |
|      |   |  |                               |                                  | <b>814 KS</b>     |

Nicht aufgeführt sind die jährlichen Prozessbegleitungsgespräche und die Betreuung der Modul- und Projektarbeiten.

Dazu kommt der regelmässige Yogaunterricht bei einer diplomierten Fachkraft. In vier Jahren mit ca. 40 Wochen Unterricht pro Jahr sind das weitere 200 Stunden Kontaktstudium.

Im Selbststudium kommen ca. 800 Stunden in vier Jahren dazu. Sie setzen sich zusammen aus persönlicher Praxis, Lektüre und Aufgaben sowie Nach- und Vorbereitungen zwischen den Ausbildungstagen.

## Vorbereitung auf die Diplomprüfung Yoga Schweiz

Die Studierenden der TAPAS YOGA SCHULE geniessen über 4 Jahre die volle Unterstützung des Teams in jeder Hinsicht.

## Mitgliedschaft Yoga Schweiz

Alle Studierenden sind i.d.R. über die ganze Studienzzeit Mitglied von Yoga Schweiz und abonnieren gleichzeitig «Yoga Das Magazin». Mitgliederbeitrag aktuell CHF 150.-.

## Kosten

1. Die fixen Kosten für die Ausbildung belaufen sich auf CHF 3950.-/4000.- pro Jahr. Bezahlung erfolgt entweder Mitte Juli vor Beginn des Ausbildungsjahres, oder je Mitte Juli resp. Mitte Januar CHF 2000.-
2. Mit der Anmeldung ist ein einmaliger Betrag von CHF 500,- fällig, abzüglich geleisteter Kosten für den Besuch eines Schnuppertages. Dies beinhaltet ausser der Anmeldegebühr einen vorgezogenen, nicht erstattbaren Beitrag zur Prüfungsvorbereitung mit Betreuung der Modul- und Projektarbeiten sowie den Anatomie- und Philosophie-Repetitorien.
3. Bewegliche Kosten zu den Fixbeträgen sind die Unterkunftskosten für das Sommerseminar, Ausgaben für Bücher sowie Prüfungsgebühren YS. Bitte pro Schuljahr CHF 700.- bis 1000.- veranschlagen.

Am Schluss der Ausbildung kann für 300.- das SVEB Zertifikat erworben werden.

## Ausbildungsabbruch

Ist jeweils auf Ende eines Schuljahres bis 15. Juni möglich. Keine Rückerstattung bei vorzeitiger Kündigung. Bei späterem Abbruch ist ein Semesterbeitrag geschuldet.

*Yaira Yonne-Konishi*

Kehrsatz/Bern, im Oktober 2017

Tapas Yoga Schule [www.tapas-yoga.ch](http://www.tapas-yoga.ch)  
Schulleitung **Ruth Westhauser** mail to [yoga.tapas@bluewin.ch](mailto:yoga.tapas@bluewin.ch)  
Ausbildungsleitung **Yaira Yonne-Konishi**  
mail to [yaira.yonne@yoga-tapas.ch](mailto:yaira.yonne@yoga-tapas.ch) · 077 430 54 00

