



# Hatha Yoga Grundausbildung 3

November 2026 bis November 2027

*Interessierst Du Dich für Yoga?  
Gerne informieren wir Dich über diese Ausbildung!*

## Die Ausbildung

Die YIGS - Hatha Yoga Grundausbildung in Gebärdensprache ist als Pionierprojekt und dank der Initiative von zwei gehörlosen Frauen entstanden. Die Ausbildung wurde anhand vergleichbarer Yoga-Ausbildungen konzipiert und eigenständig aufgebaut. Ein Pionierprojekt! Im Rahmen der ersten Ausbildung 2022/2023 wurde auch der Verein YIGS gegründet.

Die erste Grundausbildung ist im November 2022 erfolgreich gestartet – die Ausbildung war mit 10 Teilnehmer:innen rasch ausgebucht. Die zweite Grundausbildung ist 2024/2025 erfolgreich durchgeführt worden. Wir freuen uns nun, die dritte Grundausbildung anzubieten.

## Unser Ziel: Die Vermittlung der theoretischen und praktischen Grundlagen von Yoga

Die 3. Grundausbildung beginnt am Samstag, 14. November 2026, und endet am Sonntag, 21. November 2027. Das sind 205 Stunden Präsenzunterricht mit ausgebildeten Lehrpersonen. Dazu kommen mindestens 50 Stunden selbständiges Lernen. Diese Zeit kannst du selbst organisieren und gestalten. Es gibt jederzeit die Möglichkeit sich vor oder nach den Blöcken mit der Kursleitung auszutauschen, falls Du Fragen hast oder Unterstützung/Coaching brauchst.

Für die Durchführung braucht es mindestens 8 Anmeldungen. Die maximale Klassengrösse ist 10 Personen. Wenn sich mehr als 10 Personen anmelden, wird eine Warteliste geführt.

Es gibt verschiedene Aufträge und Projekte, die uns während der Ausbildung begleiten. Eine schriftliche Abschlussprüfung gibt es nicht.

## Ausbildungsinhalte in der Übersicht

<b>Yoga Praxis</b> Grundstellungen, Meditation und Atmung	<b>Persönlichkeitsentwicklung</b> Persönlichkeit und innere Haltung, Prozessbegleitung
<b>Yoga Theorie</b> Die 5 Grossen Yoga Wege, Geschichte und Philosophie, wichtige Schriften des Yogas	<b>Aufbau einer Yoga Lektion</b> Theorie und Praxis, Hilfestellungen, Korrekturen
<b>Gesundheit</b> Grundlagen Anatomie, Umgang mit Stress, Ayurveda, Körper & Selbst	<b>Entspannung</b> Entspannungstechniken, Achtsamkeit im täglichen Leben, Stufen des Bewusstseins
<b>Rückzug &amp; Praxis</b> Für einen gemeinsamen Start der Ausbildung treffen wir uns für das Einstiegsseminar (Block 1) im Seminarhaus DAO im Berner Oberland. Beim Intensiv - Retreat (Block 8) werden wir uns weiter in der Praxis vertiefen und über längere Zeit intensiv üben. Dazu gehört auch das Edle Schweigen und eine bewusste Ernährung.	

## Termine & Kursort

Block 1: **14. – 18. November 2026** / Einstiegsseminar / Sparenmoos (BE)

Block 2: **12. – 13. Dezember 2026** / Zürich

Block 3: **09. – 10. Januar 2027** / Zürich

Block 4: **27. – 28. Februar 2027** / Zürich

Block 5: **10. – 11. April 2027** / Zürich

Block 6: **22. – 23. Mai 2027** / Zürich

Block 7: **12. – 13. Juni 2027** / Bern

Block 8: **15. – 23. Juli 2027** / Intensiv - Retreat / Sparenmoos (BE)

Block 9: **11. – 12. September 2027** / Zürich

Block 10: **23. – 24. Oktober 2027** / Zürich

Block 11: **20. – 21. November 2027** / Zürich

Das Ausbildungsteam behält sich vor, Anpassungen vorzunehmen und die Blöcke, falls notwendig, auch an einem anderen Ort durchzuführen.

## Unterrichtszeiten

Samstag: 9h bis 17.30h (90 Minuten Mittagspause)

Sonntag: 9h bis 14h (mit 45 Minuten Mittagspause)

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Die Ausbildung ist offen für alle. Yoga-Erfahrung ist von Vorteil aber nicht obligatorisch. Du solltest körperlich und geistig fit sein. Wir empfehlen, dass Du genug Zeit für selbständiges Lernen und Üben einplanst.

**Während der Ausbildung ist es wichtig, dass Du regelmässig Yoga machst.**

Die Teilnahme an der Ausbildung erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Versicherung ist Sache des:der Teilnehmer:in.

## Unterrichtssprache

Der Unterricht wird zum ersten Mal bilingual angeboten: DSGS und Lautsprache (Hochdeutsch). Unterlagen gibt es schriftlich in Deutsch und DSGS. Wenn gehörlose Gastreferent:innen unterrichten, wird der Inhalt in der Lautsprache gedolmetscht. Wenn hörende Gastreferent:innen kommen, wird der Inhalt in DSGS gedolmetscht.

## Abschluss

Wer alle Blöcke besucht und die Aufträge und Projekte erledigt hat, bekommt am Schluss ein Zertifikat. Wir bestätigen die besuchten Blöcke und Stunden sowie alle Kursinhalte. Dieses Zertifikat kannst Du vorweisen, wenn Du eine andere Yogaschule oder einen Kurs besuchst.

## Ausbildungs-Team

Die fachliche Verantwortung und Gesamtleitung übernehmen Corinne und Karin. Wir möchten, dass Du auch andere Lehrpersonen kennlernst. Deshalb haben wir auch Gastreferent:innen. Nach Bedarf werden weitere externe Dozent:innen eingeladen.

Das Ausbildungsteam stellen wir hier vor:



**Karin Arquisch** lebt und wirkt in der Nähe von Chur. Aus Neugier hat sie vor fast 20 Jahren ihre erste Yogalektion besucht und seither praktiziert sie regelmässig. Sie hat 2014 auch eine Grundausbildung gemacht und nachher die Yoga University in Villeret besucht. Ihr Yoga-Stil ist vom traditionellen Hatha Yoga geprägt. Es ist ihr wichtig, dass Yoga nicht nur auf der Matte stattfindet, sondern auch in den Alltag integriert wird.

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



**Corinne Leemann** lebt und wirkt in der Nähe von Schaffhausen. Sie hat eine Ausbildung als Integrative Beraterin und Coach ibp absolviert und mit der Zusatzqualifikation Supervision abgeschlossen. In ihrer Arbeit bezieht sie stets Körper und Atmung mit ein und nutzt dies als Ressource für Entwicklung und das Bewegen von individuellen Themen. Sie hat langjährige Erfahrung in Continuum Klänge und Atmungen und praktizierte regelmässig Ashtanga Yoga.

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



**Yvonne Herzog** hat die YIGS-Grundausbildung 2022/23 absolviert und unterstützt neu das Ausbildungsteam bei der dritten Durchführung dieser Ausbildung. Im aargauischen Fricktal zuhause, leitet sie regelmässig Yoga für eine gemischte Gruppe aus hörbehinderten und hörenden Teilnehmenden. Ihr ist es wichtig, dass Yoga für alle zugänglich ist - unabhängig von Alter oder individuellen Einschränkungen.

**Instagram: @herzyvo**



**Ariane Gerber** lebt in der Nähe von Bern West und unterrichtet seit 2023 Yoga mit viel Herz und Achtsamkeit. Ihr erster Kontakt mit Yoga begann bereits 2010. Nach einer längeren Phase des Suchens und Ausprobierens fand sie 2016 durch Ayurveda einen tieferen Zugang zur ganzheitlichen Praxis. Sie hat die erste Grundausbildung bei YIGS für Gehörlose und Schwerhörige absolviert und sich seither kontinuierlich in Yoga und Ayurveda weitergebildet. Besonders fasziniert sie das Zusammenspiel von Ernährung, Philosophie und innerer Balance im Ayurveda.

Ariane unterrichtet hauptsächlich Hatha Yoga und lässt dabei Elemente aus verschiedenen Stilen und der yogischen Philosophie einfließen. Ihr Unterricht ist geprägt von Klarheit, Achtsamkeit und einem tiefen Respekt für die Individualität jedes Menschen.

## Ausbildungskosten

Die Kosten für die Yoga-Grundausbildung betragen **CHF 5'500.00**.

Darin inbegriffen sind Unterlagen und 205 Lektionen Präsenzunterricht. Auch inbegriffen sind das Essen und die Unterkunft für die Seminare auf dem Sparenmoos (Block 1 und 8). Nicht inbegriffen sind Bücher für das Selbststudium, sowie Verpflegung & Unterkunft während der übrigen Blöcke.

## Zahlungsmodalitäten

**Ab sofort:** CHF 300.00 damit Dein Platz reserviert ist (Plätze werden der Reihenfolge nach vergeben). Dieser Betrag wird bei vorzeitigem Rücktritt nicht zurückbezahlt.

Du hast zwei Varianten zur Bezahlung:

### 1) Teilzahlung in 4 Raten à CHF 1'300.00:

- erste Rate bis zum 31. Oktober 2026
- zweite Rate bis zum 31. März 2027
- dritte Rate bis zum 30. Juni 2027
- vierte Rate bis zum 30. September 2027

### 2) Einmalzahlung CHF 5'200.00: zahlbar bis zum 31. Dezember 2026.

## Rücktrittsregelung

**Die Anmeldung ist verbindlich** – mit der Anmeldung und der Anzahlung (CHF 300.00) ist der ganze Restbetrag (CHF 5200.00) geschuldet.

### **Es wird nur folgende Ausnahme berücksichtigt:**

Eine Rückzahlung bei Ausbildungsabbruch ist nur bei Vorlage eines Arztzeugnisses möglich. Nicht besuchte Blöcke werden zu 50% zurückbezahlt. 50% verbleiben den Organisatorinnen für Aufwand und Administration.

## Annullierungskosten-Versicherung

Wer möchte, kann eine Annullierungskosten Versicherung abschliessen. Es gibt verschiedene Anbieter. Bitte selbst abklären, ob es für Dich sinnvoll ist.

## Unfall, Krankheit und Schwangerschaft

Wer einzelne Blöcke/Tage nicht besuchen kann, meldet sich bei den Organisatorinnen. Wir klären von Fall zu Fall ab. Nach Absprache und Möglichkeit können Blöcke/Tage nachgeholt werden. Es besteht kein Anspruch auf Rückvergütung der Ausbildungskosten.

## Pandemie-Hinweis

Wir orientieren uns an den jeweils geltenden Bestimmungen und Schutzmassnahmen. Das heisst, dass gewisse Blöcke/Tage online stattfinden können, oder dass wir Blöcke verschieben.