

## KOMPAKTAUSBILDUNG 2025 – YIN YOGA



**Intensivwoche in Stels (GR): Sa 05. – Fr 11. Juli 2025**

### **Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens**

Yin Yoga ist ein ruhiger meditativer Yogastil mit einer starken Tiefenwirkung. Wir tauchen ein in die langsame Art des Praktizierens und verweilen jeweils einige Minuten in der Asana. Dies erzeugt ein Gefühl von im Fluss sein, Weite und Leichtigkeit. Yin Yoga ist eine natürliche Heilpraxis, die auf allen Ebenen Impulse der Regeneration setzt. Im Yin Yoga machen wir vor allem liegende Asanas, in denen wir den Körper über mehrere Minuten in eine Stellung hineinsinken lassen und das Körpergewebe so passiv dehnen bzw. komprimieren. Was unter anderem wirkt ist das vollständige Loslassen sowie das erwartungsfreie und entspannte Unterwegssein. Aber auch Zeit und Schwerkraft arbeiten für uns.

Yin Yoga ist das ergänzende Gegenstück zu den dynamischen und energetisierenden Yang Formen des Yoga. Dieser Yogastil hat eine heilsame Wirkung auf Gelenke und Faszien. Das lange, entspannte Verweilen in den Asanas verdichtet bzw. dehnt das Bindegewebe im Körper und die kompakteren Strukturen um die Gelenke passiv. Auf der energetischen Ebene beeinflusst Yin Yoga das Meridiansystem. Es harmonisiert den Energiefluss, indem die Meridiane (Energiekanäle) von angesammelten Ablagerungen und Blockaden gereinigt werden. Yin Yoga erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit. Es wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele.

## Über die Kompaktausbildung

Die 6 - tägige «Yin Yoga - Kompaktausbildung» ist ein neues Format von Barbara Burkhardt. In diesen 6 Tagen findest Du eine Zusammenführung aller wichtigen Themen zu Yin Yoga in einer verdichteten Form wieder.

- Grundlegende und weiterführende Prinzipien der Yin Yoga Praxis
- Die Wirkung von Yin Yoga auf die Faszien
- Die Welt der Energiesysteme (Nadis, Meridiane und Chakralehre)
- Sinnvolle Abläufe der Yin Praxis zusammenstellen (Sequencing) um nur Einiges zu nennen.

Diese Ausbildung richtet sich an Yogalehrende, sowie auch Interessierte der Yin Yoga Praxis.

*Für Unterrichtende wichtig zu wissen: Die «Yin Yoga - Kompaktausbildung», ist als Erweiterung und Vertiefung zu einer vorangehenden, mehrjährigen YogalehrerInnen Ausbildung (200 – 700 H) zu betrachten. Sie ersetzt **keine** Yogagrundausbildung.*



## Über Barbara Burkhardt

Barbara Burkhardt arbeitet als Yogalehrerin, Body-Mind Heilerin und Psychotherapeutin. Seit über 40 Jahren setzt sie sich intensiv mit fernöstlichen Heiltechniken und ganzheitlichen Methoden der Bewusstseinschulung auseinander.

In vielen Reisen in asiatische Länder hat sie diese alten Traditionen bei verschiedenen Meistern erlernt und in ihre Praxis und ihre Teachings eingewoben.

Barbara hat seit Jahrzehnten eine Praxis als Heilerin / Psychotherapeutin und unterrichtet Yoga und Meditation in ihren eigenen Kursen und Workshops. Daneben arbeitete sie 25 Jahre als Dozentin für Yoga, Prozessbegleitung und Meditation an der Lotos Ausbildungsschule in Basel und Zürich sowie als Gastdozentin in verschiedenen Yogaschulen Europas.

Die Suche nach dem grossen Geheimniss bestimmt ihr Leben und ihre Ausrichtung.

## Kurszeiten in Stels (GR):

### Anreisetag Samstag 05. Juli 2025

15.30	Ankommen & Einchecken
16.30 – 19.00	Yin Yoga
19.00 – 20.00	3 Gang Nachtessen

### Sonntag 06. Juli – Donnerstag 10. Juli 2025

08.00 – 09.00	Yoga - Bewegte Praxis
09.00 – 10.00	Frühstück
10.00 – 13.00	Yin Yoga
13.00 – 14.00	Mittagspause (mit Suppe und Brot)
14.00 – 15.00	Freistunde
15.00 – 18.00	Yin Yoga
18.00 – 19.00	3 Gang Nachtessen
20.15 – 21.15	Meditation

### Abreisetag Freitag 11. Juli 2025

08.00 – 09.00	Yoga - Bewegte Praxis
09.00 – 10.30	Frühstück & Zimmer räumen
10.30 – 12.30	Yin Yoga – Abschluss

Ab 12.30 Individuelle Abreise per Auto oder Bus ab Stelserhof 13.02 H  
(Lunchpacket)

## Kursumfang Praxis & Theorie:

**Total 45 Lektionen à 60 Minuten**

**Kurskosten: CHF 1360.–** inkl. Yin Yoga Manual 1.0

Zusammen mit der schriftlichen Anmeldung wird die **Anzahlung von CHF 300.00** zur Zahlung fällig. Die Restzahlung von CHF 1060.- hat bis **Ende April 2025** auf folgendes Postkonto zu erfolgen:

Ziitlos Dein Raum  
CH32 0900 0000 6139 1470 4  
Vermerk: „Yin Yoga Kompaktausbildung 2025“

## Annulationsgebühr :

Bei Annullaion bis 3 Monate vor Kursbeginn:	30 % der gesamten Kurskosten
Bei Annullaion bis 2 Monate vor Kursbeginn:	50 % der gesamten Kurskosten
Bei Annullaion weniger als 2 Monate:	100 % der gesamten Kurskosten

**Eine private Reiserücktrittversicherung wird empfohlen.**

