

Die Ausbildung

1. Jahr ab 16.1.2026
2. - 4. Jahr optional

Ziel der Ausbildung

- Professionelle Qualifikation als Yogalehrer/in in der Tradition des Natha Yoga
- Persönliches Wachstum durch tiefe Praxis und fundiertes Wissen
- Zertifikat von Natha Yoga Schweiz (anerkannt nach den Richtlinien der Europäischen Yoga Union)

Inhalte & Schwerpunkte

- Einführung in die Lehre des Yoga
- Praktische & didaktische Ausbildung in Hatha Yoga
- 50 Asanas & grundlegende Prāṇāyāma
- Vinyāsa Krama – Kunst des sinnvollen Bewegungsflusses
- Funktionelle Anatomie & Biomechanik
- Feine energetische Ausrichtung & Adjustments
- Studium klassischer Texte:
 - Yoga Sūtra von Patañjali
 - Bhagavad Gītā
 - Haṭha Yoga Pradīpikā
- Einführung Mithara - die moderate Ernährungsweise
- Reflektion & Integration
- Prüfung optional

Deine AusbilderInnen



Zahra Boutaleb (franz., engl.)
Hauptausbilderin, pädagogische Leitung
+40 Jahre Unterrichts- und Ausbildungserfahrung
Ayurvedische therapeutische Dr. Ausbildung

co-AusbilderInnen



Régula Weber
dipl. Yogalehrerin SYV
Ausbilderin FA
Natha Yoga Advanced
Senior Teacher



Andrea Neiger
Natha Yoga Advanced & Senior
Natha Yoga Teacher Training,
med. Grundlagen, 1 Jahr
Osteopathie, Yoga Nidra &
Philosophie



Heidi Rondan
dipl. Yogalehrerin SYV
& Ausbilderin
Natha Yoga Advanced
Senior Teacher.



Alice Veselis
Natha Yoga Teacher,
Yoga in der Psychiatrie
Natha Yoga Teacher 1 & 2
Senior Yoga Teacher .

YOGA TEACHER TRAINING



Natha Yoga Schweiz

Was ist Natha Yoga?

Natha Yoga ist eine ursprüngliche und ganzheitliche Form des Hatha Yoga, die tief in der traditionellen Yogalehre verwurzelt ist.

Diese Ausbildung richtet sich an ernsthafte Übende, die ihre Praxis vertiefen und weitergeben möchten – im Einklang mit Körper, Atem, Energie und Bewusstsein.

Verein zur Förderung
des integralen Hatha Yoga:
www.natha-yoga.ch

Natha Yoga Schweiz
Uferweg 7a
3013 Bern
info@natha-yoga-schweiz.ch
www.natha-yoga-schweiz.ch

Umfang der Ausbildung

- 5 Ausbildungswochenenden (Fr–So) in Bern
- 1 Intensivwoche im Darshan Centre Holistique, Marokko
- Optional: Kaya Kalpa Sādhana – ayurvedisch-energetische Reinigungskur

Ausbildungsorte

Bern

Natha Yoga Zentrum am Aareufer – mitten in der Natur und Altstadt

Marokko (Marrakesch)

Darshan Centre im Hohen Atlas – Rückzug, Regeneration, Transformation



Programm/Tagesablauf 5 Wochenenden, Bern

Freitag

11:00–14:00 Praktische Yogapraxis

15:30–18:30 Theoretische Studien

Samstag & Sonntag

06:00–08:00 Meditation & Prāṇāyāma

09:00–13:00 Körperliche Praxis

15:30–18:30 Gruppenarbeit & Integration

Eine Yogawoche Marokko

05:30 - 07:30 Meditation & Pranayama

09:00 - 13:30 Natha Yoga praktisch

13:30 Brunch, Siesta

16:30 - 18:30 Gruppenarbeit

19:30 Abendessen

Pädagogische Intensivwoche im Yoga Darshan – Marokko

Im Herzen des Hohen Atlas, südwestlich von Marrakesch, liegt das Darshan Centre Holistique International – ein Rückzugsort für Regeneration, inneres Wachstum und intensive Praxis.

Diese pädagogische Woche ist der Höhepunkt der Ausbildung. Sie bietet Raum für:

Vertiefung und Integration der in den Wochenenden erlernten Inhalte
intensive Praxis, abgestimmt auf die individuelle Entwicklung

Austausch und Supervision in der Gruppe
Raum für Stille, Kontemplation und innere Ausrichtung

Das Darshan Centre ist umgeben von Natur, Stille und kraftvoller Landschaft. Die Unterbringung ist einfach, naturverbunden und unterstützt eine yogische Lebensweise – mit vegetarischer, sattvischer Küche, klaren Tagesstrukturen und einem harmonischen Feld, das Körper, Atem und Geist in Einklang bringt.

Diese Woche ist nicht nur eine Lehrwoche, sondern eine Einladung zur transformativen Erfahrung – ein Ort, an dem Yoga nicht unterrichtet, sondern gelebt wird.

Kaya Kalpa Sādhana (optional)

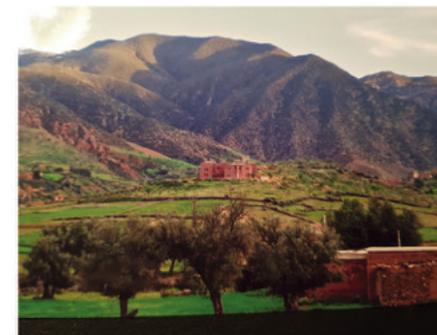
Eine tiefgreifende Reinigung auf körperlicher & subtiler Ebene durch die Elemente Wasser, Feuer und Luft.

Ziel: Entgiftung & Verjüngung

Verbesserung der Atemqualität &

Gelenkbeweglichkeit

Verfeinerung der Wahrnehmung des feinstofflichen Körpers



Kosten & Leistungen

**Jahrespauschale: CHF 3'900.-, monatl.
Raten auf Anfrage möglich**

Enthalten:

- 5 Ausbildungs-Wochenenden à 3 Tagen
- 1 Intensivseminar-Woche inkl. Kost und Logis
- Unterricht, Unterlagen, vegetarisch-biologische Mahlzeiten
- (Sattvisch, vitalitätsfördernd und yogisch abgestimmt)

Daten 2026 1. Jahr

Natha Yoga Teacher Training Bern & pädagogische Woche Marokko:

16. - 18. Januar 2026

17. Februar 2026

1. März 2026

8. - 10. Mai 2026

12. - 14. Juni 2026

25. - 27. September 2026

5. - 11. November 2026 (Marokko)

Anmeldung

Mit Eingang der Anmeldung per E-Mail info@natha-yoga.ch und der Überweisung der Anmeldegebühr von Fr. 400.- wird der Ausbildungsvertrag zugestellt.