



## Weiterbildungsnachweis

### Aus- und Fortbildung

#### 2023 geplant

- **Thai Yoga Massage Fortbildung**, Barbara Burkhardt, Thai Yoga Massage Therapeutin, Psychotherapeutin FSP, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Stels, 4 Tage

#### 2022

- **Yoga Nidra Fortbildung**  
Workshop interne Weiterbildung Klubschule (online), 4 Lek.
- **Refresher Trainingslehre für Group Fitnessinstruktoren**  
Workshop interne Weiterbildung, Klubschule Bern Wankdorf, 4 Lek.
- **Yoga-Expertin Weiterbildung**  
Expert\*innen-Schulung „Zuhören-Frage stellen – Zuhören“ und div. Einsätze für die praktischen und mündlichen Prüfungen an der Lotos Yogaschule Basel
- **Traditioneller Yoga nach R. Cottet**  
Yoga Intensiv mit Katrin Haldimann, Lotos Zentrum Basel, 2 Std
- **Yoga aus Sicht der Spiraldynamik®**  
Dr. Claudia Guggenbühl, www.meditationszentrum.com, Thalwil, 1 Tage
- **Slings: Myofasiales Training**  
Workshop interne Weiterbildung, Klubschule Aarau, 4 Lek.

#### 2021

Das Jahr war für mich bewegend-anstrengend, aber auch glücklich. Es gab einige Ups & Downs - aber es haben sich aber auch neue Wege und Möglichkeiten eröffnet. Dass so viele mit mir auf dem Yogaweg blieben oder neu zu mir gefunden haben, ist ein Aufsteller für mich. Dafür bin ich **sehr dankbar** ♡.

Als der Präsenzunterricht wegen den **Corona-Massnahmen** nicht möglich war, bot ich wieder **Live per Zoom** an. So gut es ging fand von März bis August das **Freiluft-Yoga** statt. Im April und Mai war ich wieder intensiv mit den

**Tanzproben und Aufführung in Bern/Thun** beschäftigt. Wegen einem **Wasserschaden** im Yogaraum in Strengelbach, musste ich den Standort wechseln. Übergangsweise war ich für Thai Yoga Massage Behandlungen in der „Yoga-Stube“. Nun ist der **Yogaraum in Zofingen!** Diese „kleine Kraft-Oase“ fühlt sich wie coming-hOMe an.

- **Philosophie Veda und vieles mehr by Armin Risi**  
30 Tage Philosophie Onlineseminar, Das Empfangen des universellen Wissens, Die Quelle – The Source AG, 8 Std. plus Livesessions
- **Digitale Kompetenzen: Methodik-Didaktik im online Unterricht (Zoom Tool M1-M3)**  
Onlinekurs, interne Weiterbildung, Migros Klubschule
- **Yoga - Im Spagat zwischen Ursprung und Fitness**  
Workshop interne Weiterbildung, Klubschule Bern, 4 Std.
- **Zielgruppengerechter Bewegungsunterricht für Senioren**  
Workshop interne Weiterbildung, Klubschule Aarau, 4 Std.
- **Yoga-Expertin**  
Einsätze für die Prüfungen an der Lotos Yogaschule Basel

## 2020

Ich wurde im 2019 Mami und widme mich das erste Quartal in diesem Jahr voll unserer Tochter DINA Lucy; mit viel Bhakti. **Bhakti-Yoga** bedeutet liebevolle Hingabe und ist der Weg des Herzens.

Die **Babypause** macht meine tägliche Praxis kreativ! Sie ist dabei, wenn ich Gehmeditation, asanas, Mantras & Meditation praktiziere. Jede Woche besuchen wir **Rückbildung/Pilates mit Baby** bei unserer Hebamme Jolanda ([www.bauchzeit.ch](http://www.bauchzeit.ch)).

Ich unterrichte wieder ab März 2020 bzw. nach der Corona Zwangspause. Es freut mich, dass ich zwei tolle Yogalehrerinnen gewinnen konnte, die mich in dieser Zwischenzeit vertreten.

Ich machte erste Erfahrungen im **online Unterricht**. Während dem Lockdown produzierte ich **5 Videos für Aargau aktiv**. Direkt aus dem Kinderzimmer 😊 <https://aargauaktiv.ch/bliebsund/yoga/>

Im Juli mache ich wieder eine **Panchakarma-Kur**. Das ist eine ayurvedische Reinigungs- und Kräftigungskur. Mein Mann ist dann der Babysitter, wenn ich in die Behandlung darf. Auch das ist Bhakti 😊

- **Expert\*innen-Schulung für Yoga Schweiz**  
Basel, 3 Stunden
- **Ashtanga Yoga / Die Schulter neu betrachtet (abgesagt wegen Corona)**  
Dr. Ronald Steiner, Zürich
- **Squat Clinic (abgesagt wegen Corona)**  
Workshop interne Weiterbildung, Klubschule Bern
- **How to do the Handstand (abgesagt wegen Corona)**  
Workshop interne Weiterbildung, Klubschule Bern
- **Faszien "Fundamentals"**  
Workshop interne Weiterbildung, Klubschule Aarau
- **Slings: Myofasziales Training**  
Workshop interne Weiterbildung, Klubschule Aarau
- **Panchakarma-Kur**  
Ayurveda-Therapien mit Harish Gunputh und 10 Tage, Leukerbad
- **Nothilfe Kurs**  
Tanja Anker-Matzku, Zertifizierte Nothilfe- und BLS-AED-SRC-Instruktorin SSK, 5 Std.

## 2019

Dieses Jahr liegt mein Fokus auf der Vertiefung des Konzepts **Spiraldynamik** und der **Thai Yoga Massage**. Nebenbei tanze ich intensiv – ich wirke beim Generationentanzprojekt „**Umwerfend Standhaft**“ mit. Die Produktion wird am 5.9.2019 in der Grossen Halle Reitschule in Bern Premiere feiern. Choreografie: Lucia Baumgartner [www.influxdance.com/de/aktuell.html](http://www.influxdance.com/de/aktuell.html)

- **Yoga aus Sicht der Spiraldynamik®**  
Dr. Claudia Guggenbühl, [www.meditationszentrum.com](http://www.meditationszentrum.com), Thalwil  
*7 Tage verteilt auf das ganze Jahr, 49 Std.*
- **Thai Yoga Massage Advanced**, lic. phil. Barbara Burkhardt, Body Mind Heilerin / Psychotherapeutin FSP, Stels  
*Intensivwoche*
- **Yin Yoga und Meditation** im Rahmen zur 25 Jahre Lotos Jubiläumsfeier, Barbara Burkhardt, Basel  
*2 Std.*
- **Buddhistische Vipassana-Retreat** - Meditation im Schweigen Ursula Flückiger, Catherine Felder, Meditationszentrum Beatenberg  
*3 Tage*
- **Use your Voice!**, Klubschule Bern Wankdorf  
*4 Lektionen*

## 2018

- **Thai Yoga Massage Fortbildung**, lic. phil. Barbara Burkhardt, Body Mind Heilerin / Psychotherapeutin FSP, Feldmeilen und Stels  
*2 Tage*
- **Bewegungskurse für Senioren in Zusammenarbeit mit der bfu (Beratungsstelle für Unfallverhütung)**  
Barbara Pfenninger, Wissenschaftl. Mitarbeiterin Sport, bfu, Klubschule Bern  
*4 Lektionen*
- **Yoga für den Rücken**  
Dr. Corinne Susaneck, Klubschule Bern  
*4 Lektionen*
- **Spiraldynamik® Privatilektion**  
Renate Lauper, Zofingen  
*2 Stunden*
- **Yoga Schweiz Jubiläumkongress**, Lassalle Haus, div. Workshops, 2 Tage  
Niklaus Brantschen, Zen mit Zen-Meister  
Dr. Günter Niessen, Verletzungsprophylaxe  
Gertrud Hirschi, Mudras Mantras und Meditation  
Ottilia Scherer, Präsidentin Yoga Schweiz, Yoga am Morgen  
Michael Hamilton, Ashtanga Yoga
- **Auftritt! Authentisch und sicher.**  
Daniel Grob, Autor, Regisseur und Verkehrsplaner, Klubschule Bern  
*5 Lektionen*
- **Faszien-Training**  
Dr. Corinne Susaneck, Klubschule Bern  
*3 Lektionen*
- **Persönlichkeitstraining - sich und andere verstehen**

Margot Christen, persolog.ch, Klubschule Bern

*8 Lektionen*

- **Pilates Flow**

Christiane Reiter, Klubschule Olten

*4 Lektionen*

- **Ayurveda Panchakarma-Kur**

mit Harish Gunputh, Ayurveda Mediziner in Mallorca

*10 Tage*

- **Dalai Lama Unterweisung**

Hallenstadion Zürich

*4 Stunden*

- **Faszien-Yoga**

Atupri-Yogatag mit Tonia Schilling, Bevaix, La Rouvraie

*7 Stunden*

- **Weibliche Spiritualität in Indien**

Seminar bei der Lotos Schule, Basel

## 2017

- **Thai Yoga Massage Ausbildung**, lic. phil. Barbara Burkhardt, Body Mind Heilerin / Psychotherapeutin FSP und Petra Conrad von [www.yogakreis3.ch](http://www.yogakreis3.ch). Feldmeilen und Stels.  
*11 Tage (65 Stunden)*
- **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**  
Eine wissenschaftlich erforschte Methode mit Achtsamkeitsübungen und Meditation.  
[www.modusacht.ch](http://www.modusacht.ch), Olten  
*8-Wochen-Kurs, 28 Std.*
- **Yoga-Sutra Vertiefungsseminar 3./4. Kapitel**, Dr. phil. Eckard Wolz-Gottwald ([www.ya-mo.de](http://www.ya-mo.de)), Bern  
*2 Tage, 12 Std.*
- **ISHTA (Integrated Science of Hatha Yoga; Tantra and Ayurveda)**, In Sanskrit bedeutet ISHTA auch „individuell“ – ein Yoga, das den individuellen Bedürfnissen Rechnung trägt. Claudia Garati ([www.well-at-work.ch](http://www.well-at-work.ch)), Zermatt  
*2 Tage*
- **Meditation: alte Erkenntnisse und moderne Forschung**, Diego Hangartner ([www.diegohangartner.org](http://www.diegohangartner.org)), Basel  
*1 Tag*
- **In der Ruhe liegt die Kraft**, Klubschule Aarau  
*4 Std.*
- **Heterogenität in Bewegungs- und Gesundheitskursen**, Klubschule Baden  
*4 Std.*
- **Klangyoga Frühlingsworkshop von Yoga Schweiz**, Yaira Yonne-Konishi, [www.yairayonne.ch](http://www.yairayonne.ch), Bern  
*3. Std.*

## 2016

- **Fortbildungstag Faszien-Pilates**, Bea Eggimann und Spiraldynamik®Fuss-Schule Zofingen/Rothrist  
*1 Tage, 6 Std*
- **Yoga-Sutra Vertiefungsseminar 2. Kapitel**, Dr. phil. Eckard Wolz-Gottwald ([www.ya-mo.de](http://www.ya-mo.de)), Bern  
*2 Tage, 12 Std*
- **ISHTA (Integrated Science of Hatha Yoga; Tantra and Ayurveda)**, In Sanskrit bedeutet ISHTA auch „individuell“ – ein Yoga, das den individuellen Bedürfnissen Rechnung trägt. Claudia Garati ([www.well-at-work.ch](http://www.well-at-work.ch)), Thalwil  
*1 Tag*
- **Faszien** Modethema: „Humbug, Hype oder Hilfe?“,  
Dr. Chiropraktor und Humanbiologe, Hansjörg Straumann, Zürich  
*1 Tag*
- **Hatha Yoga intensive Pfingst-Immersion**, by Stephen Thomas,  
Kientalerhof im Berner Oberland  
*4 Tage, 18 Std.*
- **Pranayama, Seated and Concentration Practices**, by Stephen Thomas  
(<http://www.airyoga.ch/de/teachers/stephen-thomas>), Zürich

*2 Tage, 9 Std.*

## 2015

- **Yoga-Sutra Vertiefungsseminar 1. Kapitel**, Dr. phil. Eckard Wolz-Gottwald ([www.ya-mo.de](http://www.ya-mo.de)), Bern  
*2 Tage, 12 Std.*
- **Yin Yoga, Pranayama und Meditation**, lic. phil. Barbara Burkhardt, Wilderswil  
*Yoga-Woche*
- **Emergency Training**: BLS-AED Grundkurs UniversitätsSpital Zürich, Snezana Sulser,  
dipl. Expertin Anästhesiepflege NDS HF / dipl. Yogelehrerin YS/EYU  
*1 Tag, 6 Std.*

## 2014

- **Yoga als Prävention und Therapie (Myofasziale Strukturen)**,  
Dr. Chiropraktor und Humanbiologe, Hansjörg Straumann, Cavigliano TI  
*Yoga-Woche, 32 Std.*
- **Traditioneller Yoga mit Robert Cottet** ([www.yoga-toulouse.fr](http://www.yoga-toulouse.fr)) und Kathrin Haldimann, Engelberg  
*Yoga-Woche, 32 Std.*

## 2012

- **asanas, pranayama and meditation**, Akhilesh Bodhi ([www.neoyogaindia.com](http://www.neoyogaindia.com)), Indien Goa  
*Yoga-Woche, 25 Std.*

2011/2012

- **Einzelunterricht** im Rahmen meiner Diplom Projektarbeit „Auswirkungen von Yoga Einzelunterricht auf die tägliche Praxis“, Claudia Garrati ([www.well-at-work.ch](http://www.well-at-work.ch))  
*10 Lektionen*

Claudia Hauri • dipl. Yogalehrerin YCH • 078 671 56 65 • [claudia@claudia-yoga.ch](mailto:claudia@claudia-yoga.ch)

29.09.2022 / ch