



## Yin Yoga – Kunst des Geschehenlassens

Mit Barbara Burkhardt – Samstag 11. - Freitag 17. April 2026

Yin Yoga ist ein ruhiger meditativer Yogastil mit einer starken Tiefenwirkung. Wir tauchen ein in eine langsame Art des Praktizierens und verweilen jeweils einige Minuten in einer 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 so passiv dehnen. Was wirkt sind vollständiges Loslassen, mentale Entspannung, 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 öffnet und 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 neue 6 - tägige «Yin Yoga - Kompaktausbildung» ist ein neues und zusätzliches Format von Barbara Burkhardt. In diesen 7 Tagen findest Du eine Zusammenführung aller Themen in einem minimal kleineren Format 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 YogalehrInnen Ausbildung (200 – 700 H) zu betrachten und ersetzt **keine** Yogagrundausbildung.*



## Über Barbara Burkhardt

Barbara Burkhardt arbeitet als Yogalehrerin, Body-Mind Heilerin und Psychotherapeutin. Seit 40 Jahren setzt sie sich intensiv mit fernöstlichen Heiltechniken und ganzheitlichen Methoden der Bewusstseinsbildung 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 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 Geheimnis bestimmt ihr Leben und ihre Ausrichtung.

## Kurszeiten in Stels (GR):

### **Anreisetag Samstag 11. April 2026**

Ab 15.00 Uhr Ankommen & Einchecken

16.30 – 19.00 Yin Yoga

19.00 – 20.00 3 Gang Nachtessen

### **Sonntag 12. April – Donnerstag 16. April 2026**

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 17. April 2026**

08.00 – 09.00 Yoga – Bewegte Praxis

09.00 – 10.30 Frühstück inkl. Zimmer räumen

10.30 – 12.30 Yin Yoga – Abschluss

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

## Kursumfang Praxis & Theorie:

**Total 45 Lektionen à 60 Minuten**

**Kurskosten: CHF 1450.–** inkl. Manual 1.0

Zusammen mit der schriftlichen Anmeldung wird die **Anzahlung von CHF 450.00** zur Zahlung fällig. Die Restzahlung von CHF 1000.-- hat bis **Ende Januar 2026** auf folgendes Postkonto zu erfolgen:

Ziitlos Dein Raum

CH32 0900 0000 6139 1470 4

Vermerk: „Yin Yoga Kompaktausbildung 2026“

## Annulationsgebühr :

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

**Eine private Reiserücktrittversicherung wird empfohlen.**

