

# Yin Yoga & Klangschalen-Massage

## Teacher Training 2024

23./24. März & 11./12. Mai in Luzern



Gerda Imhof | Dipl. Yogalehrerin YCH | [gerdaimhof.ch](http://gerdaimhof.ch)  
Samuel Staffelbach | Dipl. Klangtherapeut | [samuel-staffelbach.ch](http://samuel-staffelbach.ch)

## Kursbeschreibung

In dieser 4-tägigen Weiterbildung im Umfang von 28 Kontaktstunden geben Gerda Imhof (Dipl. Yogalehrerin YCH) und Samuel Staffelbach (Musiker & Dipl. Klangtherapeut) das von ihnen selbst entwickelte neuartige Zusammenwirken von Yin Yoga und Klangschalen-Massage weiter. Yin Yoga ist eine Form des Yoga, die darauf abzielt, den Energiefluss in unserem Meridiansystem anzuregen und auszugleichen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Dies geschieht mit Hilfe von überwiegend im Sitzen und Liegen praktizierten Asanas, die lange (zwischen 5 und 20 min) gehalten werden. Die Wirkung dieser wunderbar entspannenden und regenerierenden Yoga-Haltungen wird mit Hilfe von Klangschalen, die während der Yin Yoga-Praxis auf den Körper aufgelegt werden, noch weiter intensiviert und die Achtsamkeit sammelt sich im Hier und Jetzt. Diese Weiterbildung soll Yogalehrende, Yogatherapeuten und Interessierte befähigen – z. B. im Einzelunterricht, in der Yogatherapie oder im privaten Umfeld – Klangschalen-Massage einzusetzen, währenddem sich der Empfänger/die Empfängerin in einer Yin Yoga-Stellung befindet.

## Einführungs-Modul: 23./24. März 2024

- Erlernen der grundlegenden Klangmassage-Techniken
- Einsatz von Klangschalen-Massage in einfachen Yin Yoga-Stellungen
- Einführung ins Meridian-System und die 5-Elementen-Lehre nach TCM
- Einsatzmöglichkeiten von Yin Yoga und Klangmassage im Einzel- und Gruppensetting
- Einsatz von Hilfsmitteln in der Yin Yoga- und Klang-Praxis

**Das Einführungs-Modul ist auch einzeln buchbar.**

## Aufbau-Modul: 11./12. Mai 2024

- Komplexere Anwendungen der Klangschalen-Massage in Yin Yoga-Stellungen
- Sequenzieren von Yin Yoga- und Klangmassage-Stellungen

## Kursort und Übernachtungsmöglichkeit

Die Weiterbildung findet in der Yogagemeinschaft Luzern statt. Diese befindet sich in einem ruhigen Innenhof in 5 min Gehdistanz vom Bahnhof Luzern entfernt in der Neustadt (Nähe Kantonalbank/Luzerner Theater).

Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben 13a, 6003 Luzern | [www.luzern-yoga.ch](http://www.luzern-yoga.ch)

Wer in Luzern übernachten möchte, ist selbst für die Organisation der Übernachtungsmöglichkeit verantwortlich. Wir empfehlen das Tourist Hotel, ein kostengünstiges 3-Sterne Hotel in 5 – 10 min Gehdistanz zur Yogagemeinschaft. Weitere Informationen dazu findet ihr hier: [www.thetouristhotel.ch](http://www.thetouristhotel.ch).

## **Kursleitung:** Gerda Imhof & Samuel Staffelbach

**Gerda Imhof**, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Ganzheitlich psychologischer Coach IKP



Gerda Imhof studierte ursprünglich Sozial-Anthropologie und befasste sich während ihres Studiums intensiv mit dem indischen und tibetischen Kulturraum. Sie hatte das grosse Glück, bereits als Kind mit Yoga in Kontakt zu kommen und praktizierte schon als Jugendliche regelmässig Yoga. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin sind u.a. Yoga für besondere Bedürfnisse (Yoga bei Krebs, Yoga für Senioren), Yoga Retreats sowie Yogalehrer-Aus- und Weiterbildung. Weitere Infos: [www.gerdaimhof.ch](http://www.gerdaimhof.ch)

**Samuel Staffelbach**, Musiker, Dipl. Klang- und Farbtherapeut



Samuel Staffelbach studierte Heilpädagogik und Musik und widmete sich mit der Zeit immer intensiver der Frage, wie Musik, Klänge und Farben gezielt zum inneren und äusseren Gleichgewicht eingesetzt werden können. Er hat eigene Behandlungsmethoden entwickelt und arbeitet neben seiner Tätigkeit als Musiker und als Therapeut in seiner Praxis als Dozent in verschiedenen Institutionen im Bereich Klang- und Resonanztherapie. Weitere Infos: [www.samuel-staffelbach.ch](http://www.samuel-staffelbach.ch)

## **Kurszeiten**

Sa und So, jeweils 09:00 – 13:00 Uhr und 14:15 – 17:15 Uhr

## **Weitere Infos & Anmeldung**

[www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt](http://www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt), 077 420 42 78

**Anmeldeschluss:** 10. März 2024

## **Kurskosten**

- Ganze Weiterbildung Aktivmitglieder Yoga Schweiz: 690.00 Fr.
- Ganze Weiterbildung Nichtmitglieder: 750.00 Fr.
- Nur Einführungswochenende: die Hälfte der obengenannten Preise

## **Rücktrittsbedingungen**

- Bis 2 Monate vor Kursbeginn 25 % der Kurskosten
- Bis 1 Monat vor Kursbeginn 50 % der Kurskosten
- Bis 1 Woche vor Kursbeginn 75 % der Kurskosten
- Teilnehmende, die sich weniger als eine Woche vor Kursbeginn abmelden, bezahlen den vollen Betrag. Falls ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.

## Verpflegung

In der Yogagemeinschaft stehen Wasser, Tee und Kaffee für euch bereit. Für die Pausen am Vormittag und Nachmittag mögt ihr evtl. eine Zwischenverpflegung mitnehmen. Für das Mittagessen gibt es in unmittelbarer Umgebung der Yogagemeinschaft zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten.

## Anreise

Bei Anreise mit dem Auto empfehlen wir das kostengünstige Parkhaus Altstadt: [www.parking-luzern.ch/de/Luzerner-Parkhaeuser/Altstadt](http://www.parking-luzern.ch/de/Luzerner-Parkhaeuser/Altstadt). Vom Parkhaus Altstadt aus sind es ebenfalls 5 – 10 Gehminuten bis zur Yogagemeinschaft („A“ auf der Karte). Direkt vor der Yogaschule gibt es keine Parkmöglichkeiten.



## Mitbringen

In der Yogagemeinschaft sind Klangschalen, Yogamatten, Decken, Blöcke, Sitzkissen, Bolster etc. vorhanden. Qualitativ hochwertige Klangschalen können auch im Kurs erworben werden. Falls ihr weitere Utensilien benötigt oder bereits eigene Klangschalen besitzt, könnt ihr diese selbstverständlich mitbringen. Wer ein Rechaud besitzt, soll dieses bitte zum Aufwärmen der Klangschalen mitbringen.