



## **Glossar (Abkürzungen):**

YCH	Yoga Schweiz anerkannter Titel (bis 2016 YS)
EYU	Europäische Yoga Union anerkannter Titel
Teacher	Lehrer/Lehrerin
ASANAS	Körperübungen
BANDHA	Beckenbodentraining
CAKRA	Energiezentren
DHARANA	Konzentration
DHYANA	Meditation
HATHA	Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga
NYDRA	Entspannungsübungen
PRANAYAMA	Atemübungen
PRATYAHARA	Zurückziehen der Sinne
SHATKARMA	Reinigungsübungen
TAPAS	Tapas – Yogaschule in Kehrsatz
EMFit	Gütesiegel der Gesundheitsförderung
SVEB	Schweizerischer Verband für Weiterbildung
Xund	Mitglied Dachverband Xund (Komplementär-Therapie)