



AUSBILDUNG ZUM YUMAN RESOURCES®\* PRACTITIONER  
UND YUMAN RESOURCES® COACH

## Coachen wie ein Yogi

*Als Yogalehrer/-in und Yogapraktizierende sind wir für Kursteilnehmende und Mitmenschen nicht nur Vorbild, sondern auch Ansprechpartner in Bezug auf persönliche Lebensthemen. Denn Menschen, die sich tiefer mit Yoga auseinandersetzen, sind daran interessiert, aktuelle Lebensaufgaben neben der gängigen weltlichen Perspektive auch in den reichen Kontext und die Betrachtungsweise des Yogas zu setzen.*

So werden uns Fragen gestellt wie: Was möchte mir das aktuelle Lebensthema vermitteln? Wie kann ich es ganzheitlich im Sinne des Yogas lösen? Was für Botschaften sind hinter meiner Problematik verborgen und was ist die Aufgabe des Wahren SELBSTS, die es anzunehmen und zu verwirklichen gilt? In welche Richtung möchte sich mein Inneres entwickeln und welches Potenzial will sich entfalten?

Gerade die aktuelle Zeit mit ihren Herausforderungen trägt dazu bei, dass Menschen solche Fragen vermehrt mit einer spirituellen Haltung lösen möchten. Sie machen sich aktiv auf einen Weg, der eine erweiterte Sichtweise miteinbezieht. Nun sind wir als verantwortungsvolle Unterrichtspersonen und/oder Praktizierende gefragt denn je: Als moderner Yogacoach können wir dazu beitragen, dass sich Menschen auf ihrem eigenen spirituellen Pfad positiv und gewinnbringend weiterentwickeln können, sie Erfüllung und Freude in ihrem Leben finden.

Die Ausbildung zum YuMan Resources® Practitioner und – falls erwünscht – der anschließende Lehrgang zum Coach geben Werkzeuge an die Hand, um auf diese elementaren Lebensfragen individuell eingehen zu können. Es werden Techniken vermittelt, die Unterstützung anbieten, um eigene Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Einfach anwendbare Tools sind Grundlage, Interessierte so zu begleiten, dass sie Entscheide auf ihre individuellen Bedürfnisse angepasst fällen können. Es wird gelernt, welche Rollen im Entscheidungsfindungsprozess das Unter- wie auch Überbewusstsein spielen und wie wir damit umgehen können. Im Weiteren wird vermittelt, wie bei Transformationsprozessen alle Aspekte der Wesenheit miteinbezogen werden können, um Schritte einzuleiten, die ganzheitlich, befreiend und erfüllend sind. Physische, energetische, bewusste und auch unbewusste Anteile gehören ganz natürlich dazu – denn sie möchten gesehen, anerkannt und verstanden werden.

Während der Ausbildungseinheiten werden praktische Instrumente vermittelt, die durch Eigenerfahrung kennengelernt werden. Erfrischende Leichtigkeit, eine spielerische Herangehensweise und die Freude am Ausprobieren gehören dabei ganz selbstverständlich dazu.

## *Zielgruppe*

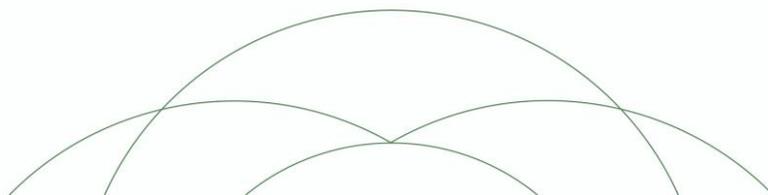
Die Ausbildung zum **YuMan Resources® Practitioner** eignet sich für Yogalehrer/-innen und Yogainteressierte,

- die ein tieferes Verständnis für den reichen Inhalt des Yogaweges entwickeln und diesen im Alltag anwenden möchten.
- die sich für eine erweiterte Sichtweise im Sinne des Yogas interessieren.
- die zu mehr Freude und Erfüllung im eigenen Leben finden wollen.
- die neugierig und offen aktive Schritte einleiten wollen, um ihr Wahres SELBST erkennen sowie das eigene Potenzial entfalten zu können.
- die Instrumente zum SELBST-Coaching vertieft kennenlernen wollen.
- die die eigenen Lebensaufgaben als Chancen nutzen und mehr Authentizität und Klarheit erreichen wollen.
- die ihrem Leben insgesamt mehr Sinn und Inhalt geben wollen.
- die die Kompetenz erhalten wollen, mit Lebensaufgaben adäquat und lösungsorientiert umzugehen.
- die Menschen in ihrem Umfeld mit der Methode YuMan Resources® gerne begleitend zur Seite stehen möchten, ohne wirklich coachen zu wollen (auch für Therapeuten aus diversen Methoden geeignet).

## *Weiterführende Ausbildung zum YuMan Resources® Coach für Yogalehrer/-innen*

Die zusätzliche weiterführende Ausbildung zum YuMan Resources® Coach ist für Yogalehrer/-innen geeignet, die über eine mehrjährige Praxis und vertieftes Yogawissen verfügen. Sie befähigt die Teilnehmenden,

- Menschen/Yogapraktizierende in herausfordernden Lebenssituationen lösungs-, ziel- und ressourcenorientiert mit dem Hintergrund des reichen Yoga-Fundus zu begleiten.
- sicherheitsvermittelnde Ressourcenarbeit mit Coaches durchzuführen.
- Interessierte (Coaches) bei der Bewältigung von Herausforderungen zu begleiten und ihnen ein erweitertes Handlungsspektrum im Sinne des Yogas aufzuzeigen.
- SELBST-Ziele mit Klient/-innen effizient und klar auszuformulieren und einleitende Schritte zur Umsetzung festzulegen.
- die Inhalte des Yogas einfach und verständlich an Interessierte weiterzugeben, sodass sie dem eigenen Lebensziel dienen können.
- Koshas (Hüllen) und Gunas (Grundeigenschaften des Lebens) als Coaching-Tools spielerisch sowie klärend und gewinnbringend im Coachingprozess einzusetzen.
- individuelles Potenzial des Coaches freizulegen und zu fördern.
- negative Egostrukturen zu erkennen und zu transformieren.
- zusammen mit Coaches Lebenskrisen zu Wachstumschancen werden zu lassen.



## *Voraussetzungen*

### YuMan Resources® Practitioner

Für die Ausbildung zum YuMan Resources® Practitioner wird empfohlen, dass die Teilnehmenden Erfahrung in (regelmässiger) Yogapraxis haben. Ausserdem ist es wichtig, dass das Interesse an den tieferen Zusammenhängen des Yogaweges vorhanden ist. Erwartet wird auch die Bereitschaft, sich intensiv mit sich selber und dem eigenen Lebenspfad auseinandersetzen zu wollen.

### YuMan Resources® Coach

Für die Ausbildung zum YuMan Resources® Coach wird das Zertifikat zum Practitioner sowie eine Yogalehrer-Ausbildung und mehrjährige Yogaunterrichtstätigkeit vorausgesetzt. Ausserdem sind ein verantwortungsvolles Bewusstsein, Freude an Kommunikation, Einfühlungsvermögen sowie gesunde Selbsteinschätzung wichtige Grundeigenschaften für die professionelle Begleitung von Menschen.

## *Leistungsumfang und Zertifikat*

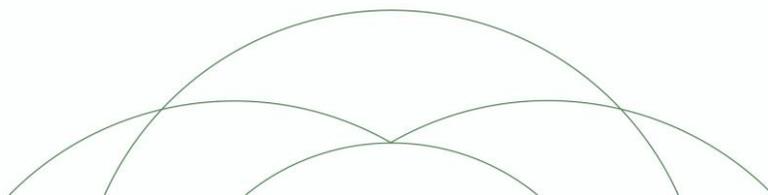
Die Ausbildung zum YuMan Resources® Practitioner beinhaltet insgesamt 90 Ausbildungseinheiten (à 50 Min.). Von insgesamt 90 Stunden sind 70 Prozent begleitet und circa 30 Prozent Selbststudium. Um den bestmöglichen Ausbildungserfolg zu gewährleisten, sind die aktiven Ausbildungseinheiten möglichst vollständig zu besuchen beziehungsweise durcharbeiten. Die erforderliche Mindestanwesenheit in den Ausbildungseinheiten beträgt 80 Prozent.

Das Selbststudium besteht aus den folgenden Aufgaben, die zwischen den Ausbildungseinheiten selbstständig durchzuführen sind:

- Selbststudium  
(besteht aus dem Eins-zu-Eins-Coaching mit einer selbst gewählten Person sowie einer kurzen schriftlichen Abschlussarbeit und Reflexion der eigenen Coachingtätigkeit)
- Übungssequenzen
- Journaling
- Repetition des vergangenen Kursblocks
- Schriftliche Vertiefung eines selbst gewählten Themas

Die Ausbildung wird nach erfolgreicher Absolvierung mit dem Zertifikat «YuMan Resources® Practitioner» ausgezeichnet.

Die Ausbildung zum YuMan Resources Coach® ist auf dem Practitioner aufgebaut und beinhaltet 60 Ausbildungsstunden (à 50 Min.). Davon sind 60 Prozent begleitet (inkl. 2 x 2 Stunden Lerncoaching) und 40 Prozent Selbststudium. Nach erfolgreicher Absolvierung wird die Ausbildung mit dem Zertifikat «YuMan Resources® Coach» ausgezeichnet.



## *Lerninhalte YuMan Resources® Practitioner*

Folgende Themeninhalte werden in den Kursblöcken vermittelt:

Einklang:

- Die Inhalte des Yogas als Coachingtools kennen- und nutzenlernen.
- Die Psychologie des Yogas: Was will sie und was nützt sie uns?
- Rituale: Ihre Wirkung und die Umsetzung im Alltag üben.
- Yogaübungen: Asanas und ihre tiefwirkende Transformationsenergie.
- Das Yogasutra – ein Affirmationsfundus für den Yogapfad.

Den Pflock einschlagen:

- Ankommen und Innehalten: Das Tor zum Hier und Jetzt.
- Körperwahrnehmung: Die Botschaften des Körpers kennenlernen.
- Kraftort: Erholung schaffen und nutzen lernen.
- Ressourcenarbeit: Instinkt und Urvertrauen stärken.
- Erkennen und Einleitung eines Transformationsprozesses.
- Commitments: Verfassen und Anwenden von sinnvollen Vereinbarungen.

In die Wogen stürzen:

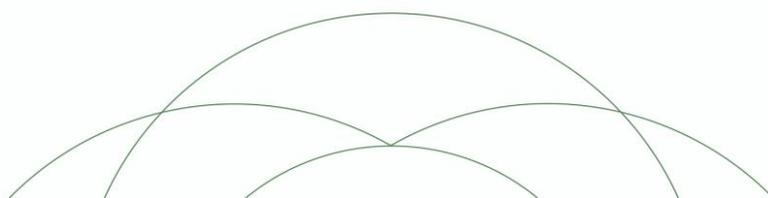
- Die Kunst der Selbsterforschung: Wie Innenschau uns weiterbringt.
- Loslassen von Hindernissen.
- Das Unterbewusstsein: Wie ein Widersacher zum Freund wird.
- Koshas: Die fünf Hüllen als Instrument zur Transformation nutzen.

Das Schwert niederlegen:

- Gewaltlosigkeit und ihr Entwicklungspotenzial erforschen.
- Konfliktsituationen erkennen und meistern.
- Potenzialforschung: Entfaltungsmöglichkeiten enthüllen und umsetzen.
- Beruf und Berufung: Das eigene Svadharma als Lebensaufgabe nutzen.
- SELBSTbestimmung versus Egoverhalten: Die Kraft von Impulsen.

Öffnen – und wie:

- Herzbewusst: Verletzlichkeit versus Abgrenzung – wie die Mauer fällt.
- Selbstliebe: Das Tor für echte Verbundenheit öffnen und stärken.
- Entfremdungen erkennen und transformieren.
- Echte Herzenswünsche: Wie erkennen und wie sie umgesetzt werden.
- Die eigene Intention fördern und im Alltag nutzen lernen.
- Herzensscheide fällen: Dem Ruf des Herzens folgen.





Die Stimme erheben:

- Der innere Dialog: Innere Gespräche erkennen und transformieren.
- Die innere Stimme: Wie sie uns lenkt und führt.
- Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit als Lebensaufgabe.
- Die heilende Kraft der Stille erforschen.
- Allumfassende Kommunikation: Das Supertool bei Gesprächsblockaden.

Diamantendenken:

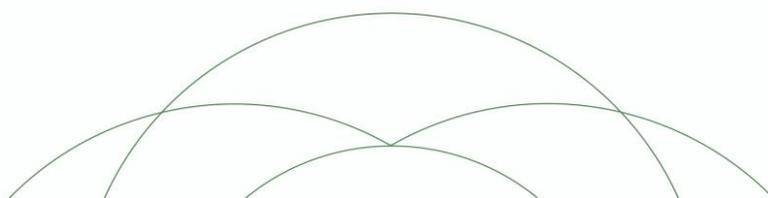
- Zeugenbewusstsein versus Egodenken: Die Kraft der Unterscheidung.
- Gedankenbeobachtung im eigenen Alltag meistern.
- Das Guna-Raster: Drei Grundeigenschaften als Instrument der Wandlung.
- Affirmationen: Verfassen und sinnvoll anwenden lernen.
- Übungen zur Intuitionstärkung kennen- und anwenden lernen.

Die Schale tragen:

- Echte Freiheit: Was sie ist und was nicht.
- Das SELBST: Das ichlose ICH in uns.
- SELBSTstärkung: Meditation als Anker im Alltag etablieren.
- Erfüllung finden – Erfüllung sein: Wie ich ein SELBSTerfülltes Leben führen kann.
- Fülle und Reichtum – zwei natürliche Eigenschaften des SELBSTS.
- Initiation: Kraftvoller Übergang zur SELBSTverwirklichung.

### *Ziele der Ausbildung zum YuMan Resources® Practitioner*

- Ein SELBSTbewusstes Leben im Sinne des Yogas ganzheitlich leben und auch weitergeben können.
- Das Verständnis von Yoga in die heutige anspruchsvolle Zeit hineinragen und praktisch im eigenen Alltag anwenden können.
- Den eigenen Bedürfnissen ganz natürlich Raum geben können.
- Mitmenschen wohlwollend begleiten, um mithilfe der Yogapsychologie eine ganzheitliche Sichtweise auf aktuelle Lebenssituationen zu erhalten.
- Transformationsprozesse als Wachstumschancen für das SELBST nutzen können.
- Mehr Lebensfreude und Glücksmomente erfahren können.
- Die eigenen Talente und Fähigkeiten sinnbringend zum Wohle von sich selber und des Ganzen einsetzen können (Berufung leben).



## *Lerninhalte YuMan Resources® Coach*

### Intensivtage I:

- Eine Schale der Geborgenheit und des Vertrauens anbieten: Die Gestaltung des Coachingfeldes.
- Das Wissen um das Coachingfeld: Beobachtung versus Vermischung.
- Atha Yoga: Das JETZT-Feld erschaffen – Ressourcenarbeit und Resilienzmethoden.
- Ordnung und Übersicht schaffen: Raus aus dem Chaos – rein in den Prozess.
- Ganz Ohr sein: Die Kunst des aktiven Zuhörens.
- Vertiefung der Inhalte Modul 1 bis 8 und deren spezifische Anwendung im Coachingprozess.
- Erarbeitung von individuellen Ritualen.
- Übungscoachings.

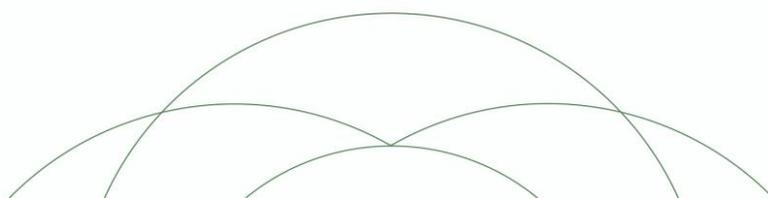
### Intensivtage II:

- Die Zügel an die Hand nehmen: Ziele erarbeiten und festlegen.
- Das Yogasutra: Ein reicher Fundus an Coachingtools.
- Meditationscoaching: Wie wir als Coach die aktive Kommunikation mit dem Unter- und dem Überbewusstsein führen können.
- Affirmationsmeditationen: Erarbeiten, vermitteln und anwenden.
- Unterstützende Asanas und Pranayamas anbieten.
- Die Macht der Coaching-Essenz: Was sie ist und was sie bewirkt.
- Möglichkeiten und Grenzen des Yogacoachings.
- Übungscoachings.
- Abschluss.

## *Ziele der Ausbildung zum YuMan Resources® Coach*

- Die Yogapsychologie und -praxis als Coachinginstrument aktiv nutzen können.
- SELBSTbewusst und klar Yogateilnehmende sowie Mitmenschen im Sinne des Yogas durch Lebensthemen begleiten können.
- Die aktive Anwendung von Ressourcenarbeit und Resilienzerarbeitung vermitteln können.
- Transformationsprozesse gewinnbringend im Sinne des Yogas begleiten können.
- Ziele und Wachstumsschritte erarbeiten.
- Das Energiefeld im Prozess halten können.
- Menschen in ihrem Svadharma (Lebensaufgabe/Berufung) individuell fördern und stützen können.

*Ziel des Coachings ist es immer, individuelle Lernprozesse anzuregen, Klarheit und Entscheidungskraft zu entwickeln, den Austausch zu fördern und die persönliche wie kollektive Weiterentwicklung zu ermöglichen.*



## *Abschluss und Zertifizierung*

### YuMan Resources® Practitioner

Voraussetzung zum erfolgreichen Abschluss und der Zertifizierung zum YuMan Resources® Practitioner ist die regelmässige Teilnahme an den Ausbildungseinheiten (mind. 80 Prozent) sowie das Verfassen einer kurzen Reflexionsarbeit.

Bei Erfüllung der Voraussetzungen wird das Zertifikat «YuMan Resources® Practitioner» überreicht.

### YuMan Resources® Coach

Für den erfolgreichen Abschluss zum YuMan Resources® Coach wird das Zertifikat «YuMan Resources® Practitioner» vorausgesetzt. Das vollständige Absolvieren der Intensivtage, die Durchführung von Übungscoachings (Fallbeispiele) sowie die Absolvierung von je 2 x 1.5 Stunden Lerncoachings bei Marlis Noetzli (online oder offline) sind erforderlich. Ausserdem ist eine schriftliche Reflexionsarbeit über die eigene Coaching-Tätigkeit einzureichen.

Bei positivem Ergebnis all dieser Bestandteile wird das Zertifikat «YuMan Resources® Coach» überreicht.

## *Daten und Kurszeiten*

Modul 1: 20.09.25 Einführung

Modul 2: 25.10.25 Den Pfahl einschlagen

Modul 3: 22.11.25 In die Wogen stürzen

Modul 4: 13.12.25 Das Schwert niederlegen

Modul 5: 17.01.26 Öffnen – und wie

Modul 6: 28.02.26 Die Stimme erheben

Modul 7: 28.03.26 Diamantendenken

Modul 8: 25.04.26 Die Schale tragen (Abschluss und Zertifizierung zum YuMan Resources® Practitioner)  
Einreichung Reflexionsarbeit bis 15. April 2026

Zeiteinheiten: Beginn jeweils um 09.00h / Ende um 17.10 (inkl. kurze Tee-/Mittagspause)

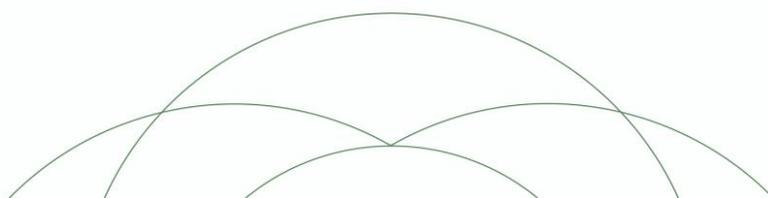
Hinweis: Verpasste Modultage können per Zoom Aufnahme nachgeholt werden (6h Aufzeichnungszeit) und in einem 1:1 à 90 Minuten vertieft werden (1:1 bedeutet mehr persönlichen Gewinn für dich und beinhaltet – nach Absprache - einen zusätzlichen finanziellen Ausgleich).

Modul 9A und B: nach gemeinsamer Absprache aller Interessenten (Sommer/Herbst 2026)

Modul 10A und B: nach gemeinsamer Absprache aller Interessenten (Herbst 2026)

Persönliche Coachings bei Marlis Noetzli und Einreichung der schriftlichen Reflexionsarbeit über die eigene Coachingtätigkeit bis 1 Woche vor dem letzten Modul.

Für die Durchführung der Ausbildung wird eine Mindestanzahl von 6 Personen benötigt.



## *Anmeldung*

Per E-Mail an Marlis Noetzli: [marlis.noetzli@bluewin.ch](mailto:marlis.noetzli@bluewin.ch).

## *Kursort*

Die Kursblöcke finden in den Räumlichkeiten des Balance Yoga Centers, Grossweid 2, 6026 Rain statt.

Der grosszügige und lichtdurchflutete Raum ist warm und angenehm gestaltet, hat einen natürlichen Eichenboden sowie eine gemütliche Tee-Ecke. Es stehen Nebenräume zum Umkleiden und Ausruhen zur Verfügung, was eine wohltuende Ausbildungsatmosphäre garantiert.

## *Leistungen und Kosten*

Die Ausbildungskosten für die Grundausbildung zum zertifizierten YuMan Resources® Practitioner betragen CHF 3'270 (Early Bird, Zahlungseingang bis 30. Juni 25) oder CHF 3'570.00 bei voller Begleichung bis drei Tage vor Ausbildungsstart.

Ratenzahlungen möglich: 3 Raten à CHF 1'240.00, wobei die erste Rate vor Lehrgangsstart zu bezahlen ist. Die zweite und dritte Rate spätestens zwei beziehungsweise vier Monate nach Lehrgangsstart.

In den Kosten sind nachfolgende Leistungen enthalten:

- Ausbildungseinheiten (insgesamt 64 unterrichtete Einheiten à 50 Min.)
- Tee und kleiner Snack für zwischendurch
- Einsehung und Feedback Reflexionsarbeit
- Buch «Die Schale – wie Yoga dich auffängt und durch dein Leben coacht»
- Ergänzende Unterlagen zu den Kurseinheiten

Die Unterrichtssprache ist Deutsch.

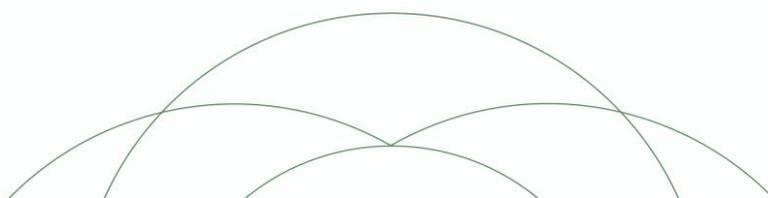
Während des Lehrgangs können vergünstigt Lerncoachings bei Marlis Noetzli gebucht werden.

Nicht enthalten:

- Reise- und/oder Übernachtungskosten
- Mittagsverpflegung

Die Ausbildungskosten zum zertifizierten YuMan Resources® Coach betragen CHF 2'270.00 (Early Bird, Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsstart) oder CHF 2'570.00 bei voller Begleichung bis drei Tage vor Ausbildungsstart.

Ratenzahlungen möglich: 2 Raten à CHF 1'340.00, wobei die erste Rate vor Lehrgangsstart zu bezahlen ist. Die zweite Rate spätestens drei Tage vor den Intensivtagen II.



AUSBILDUNG ZUM YUMAN RESOURCES®\* PRACTITIONER  
UND YUMAN RESOURCES® COACH

In den Ausbildungskosten sind die gleichen Grundleistungen enthalten. Ausserdem sind enthalten:

- Ausbildungseinheiten (insgesamt 32 unterrichtete Einheiten à 50 Min.)
- Sichtung der Reflexionsarbeit in Bezug auf die eigene Coachingtätigkeit
- Feedback zur Reflexionsarbeit

***Spezialangebot:** Buche beide Ausbildungseinheiten zusammen (Combi YuMan Resources® Practitioner und Coach) und du erhältst zusätzliche interessante Konditionen!*

*Combi YRP und YRC Frühbuchrabatt (Zahlungseingang Ende Juni 25): **CHF 5'270.- (statt 5'540.-)***

*Combi YRP und YRC (Zahlungseingang bis 3 Tage vor Ausbildungsbeginn): **CHF 5'870.- (statt 6'140.-)***

### *Lehrperson – Marlis Noetzli*

**Marlis Noetzli** ist ausgebildete Yogalehrerin BDY/EYU und Polaritytherapeutin PoVS sowie YogaCoach YIU®. Sie beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit gesundheitlichem Selbstmanagement, Meditation, Yoga sowie dem Polaritätsprinzip. In der eigenen Praxis ist sie seit mehr als 22 Jahren im Kontakt mit Klienten aus der Berufswelt und befasst sich intensiv mit den Themen Burn-out, Stressbewältigung, Erschöpfungsdepression und ressourcenorientierte Gesundheitsförderung. Die intensive Arbeit mit nachhaltiger Wirkung auf der Ebene und Struktur des Geistes im Zusammenhang mit dem Körper begeistert sie immer wieder aufs Neue.

