



*Lotos*

Yoga Ausbildung  
Weiterbildung  
Zürich und Basel

## Eine Schule mit Tradition

40 Jahre Ausbildungserfahrung

Die Wurzeln der Lotos-Ausbildungen reichen bis in die fünfziger Jahre zurück, als die Sängerin Madeleine Schneider bei Selvarajan Yesudian in Zürich erste Yogakurse besuchte. 1955 begann sie in Basel selber Yoga zu unterrichten. 1967 absolvierte sie in Indien den ersten internationalen Ausbildungskurs der Bihar School of Yoga unter der Leitung von Swami Satyananda Saraswati. 1969 eröffnete sie in Basel eine Ausbildungsschule, die sie bis zu ihrem Tod im Jahr 1995 leitete.

1994 gründete Rosmarie Herczog die Lotos-Ausbildungsschule in Zürich. Ein Jahr später wurden die beiden Schulen vereinigt. Unter der Leitung von Rosmarie Herczog wurde die Ausbildung stetig professionalisiert und ausgebaut. Seit 2010 ist die Schule der von Madeleine Schneider verfügten «Stiftung Yoga und Gesundheit» übertragen. Damit ist eine moderne Yogaausbildung auf der Basis von mehr als vierzig Jahren Erfahrung langfristig gewährleistet.



*Yoga ist die Kunst  
den Bogen  
des Körpers in  
Liebe zu spannen  
damit der Pfeil  
der Erkenntnis  
das Dunkel  
der Unwissenheit  
durchdringe*

## Qualität

### Ausbildung und Weiterbildung

Immer mehr Yogaübende möchten sich auch als Yoga-LehrerInnen ausbilden lassen. Ihnen bietet Lotos hohe Qualitätsstandards. Fundierte Wissensvermittlung findet in drei verschiedenen Bereichen statt:

- Kurse und Seminare die für alle Interessierten offenstehen und einen Einstieg in die Berufsausbildung darstellen können
- als Kernbereich die modular aufgebaute Ausbildung mit Diplomprüfung Yoga Schweiz, dem schweizerischen Berufsverband qualifizierter YogalehrerInnen (nach Richtlinien der Europäischen Yoga Union EYU)
- gezielte Weiterbildung

## Lehrkräfte

### Vielfalt, Professionalität und Charisma

Alle Unterrichtenden der Aus- und Weiterbildung sind hoch qualifiziert, verfügen über langjährige Erfahrung und sind ExpertInnen in ihren jeweiligen Fachbereichen. Lotos arbeitet auch regelmässig mit international bekannten ReferentInnen zusammen. Dies geschieht in Form von Workshops, Seminaren und Ausbildungswochen.

## Struktur der Ausbildung

YogalehrerIn mit Diplom YS, 4 Jahre  
YogatrainerIn mit Attest Lotos, 2.5 Jahre

Die Ausbildung ist modular aufgebaut. Die einzelnen Module werden jeweils mit einem Test oder einer schriftlichen Arbeit abgeschlossen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- im zweieinhalbjährigen Grundstudium Erweiterung der Hatha-Yoga- und Anatomiekenntnisse
- im Diplomstudium zudem Vertiefung der Philosophie- und Didaktikkenntnisse

Die gesamte Ausbildung findet berufsbegleitend statt und umfasst jährlich insgesamt 24 Tage: Samstag, Wochenenden und eine Seminarwoche während den Schulferien. Daneben besteht die Pflicht, wöchentlich eine Stunde Yogaunterricht bei einer anerkannten Lehrkraft zu besuchen und täglich Yoga zu praktizieren.





## Voraussetzungen für die Ausbildung

- Interesse an Yoga und Offenheit für dessen Vielfalt (körperliche und psychisch-geistige Aspekte)
- Bereitschaft sich auf einen persönlichen Entwicklungsprozess im Yoga einzulassen
- Eine gute Schulbildung oder eine abgeschlossene Ausbildung sind von Vorteil

## Aufnahmebedingungen

- Mindestalter 22 Jahre
- 3 Jahre Erfahrung mit Yoga
- Besuch eines Orientierungstages
- Aufnahmegespräch zur Eignungsabklärung

## Ausbildungsleitung

Carla Felber

Dipl. Yogalehrerin YS / EYU,  
KomplementärTherapeutin OdA KTTC  
Methode Yoga-Therapie,  
Mitglied des Berufsverbands Yoga Schweiz  
und des Dachverbands Xund,  
Prüfungsexpertin und Mitglied der Pädagogischen Kommission YS,  
Heilpädagogin (ISP), SVEB Zertifikat 1

## Informationen und Anmeldung

Lotos Yoga  
Ausbildung Weiterbildung  
Zürich und Basel

Sekretariat  
Rütimeyerstrasse 40  
4054 Basel  
Tel. 061 271 40 86  
[www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch)  
[sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch)

### YogalehrerIn mit Diplom YS, 4 Jahre

Die 4-jährige Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin YS / zum dipl. Yogalehrer YS erfolgt nach den Richtlinien der Europäischen Yoga Union EYU. Das Diplom wird von YS (Yoga Schweiz Suisse Svizzera) nach dem Ablegen des Examens ausgestellt.

### YogatraineeIn mit Attest Lotos, 2,5 Jahre

Die 2.5-jährige Ausbildung kann mit einem internen Attest YogatraineeIn / Yogatrainee Lotos abgeschlossen werden. Zur Weiterführung der Ausbildung erfolgt nach der Anatomiewoche die Anatomieprüfung YS (Yoga Schweiz Suisse Svizzera).

**Die einzelnen Module können 2 – 5 Tage umfassen.**

	1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr
<b>Hatha Yoga (HY) 7 Module</b> Asanas, Pranayama und Meditation selbst erfahren, ausführen und anleiten können. Weiterentwicklung und Vertiefung der eigenen Yogapraxis.	HY 1 HY 2	HY 3	HY 5 HY 6	HY 7
<b>Anatomie (Anat) und Hatha Yoga + Anatomie (HY + Anat) 11 Module</b> Anatomie, Physiologie, Pathologie in Bezug auf Asanas, Pranayama, Atmung und Meditation kennen.	Anat 1 Anat 2	Anat 3 Anat 4	HY+ Anat 1–4	HY+ Anat 5 HY+ Anat 6
<b>Philosophie (Philo) 5 Module, Philosophie Spezialtag (Philo *)</b> Indische Philosophien, Religionen und wichtige Schriften dazu kennen, Hintergründe und Umfeld des Yoga. Auseinandersetzung mit den philosophischen Traditionen Indiens.	Philo 1 Philo *	Philo 2	Philo 3	Philo 4
<b>Lehre und Lernen/Didaktik (Did) 5 Module</b> Kenntnisse und Erfahrungen mit Erwachsenenbildung, Yogaunterricht planen, durchführen, auswerten, Feedback geben und annehmen.		Did 2	Did 3	Did 4 Did 5
<b>Begleitung/Prozessbegleitung (PB) 6 Module</b> Stärkung des Bewusstseins für das eigene Handeln, Verbesserung der eigenen Wahrnehmung, Verantwortung übernehmen.	PB 1	PB 2 PB 3	PB 4 PB 5	PB 6
<b>Zu jedem Studienjahr gehört eine Seminarwoche</b> Empfohlene Woche für das jeweilige Studienjahr:	Did 1	HY 4	Anat 5	Philo 5