



# Carla Felber

## Vielseitige Powerfrau

Yoga, Musik und Familie – letztlich hat für Carla Felber alles mit Freiheit und dem Leben im Jetzt zu tun. Sie hat ihre Visionen verwirklicht und kann in verschiedenen Dimensionen Gipfel erklimmen.

■ Text: Gabriela Huber-Mayer

«Yoga mit Kopf, Herz und Hand» liest man auf der Homepage der Lotos Yoga Ausbildungsschule. Die Wurzeln dieser Schule, die heute eine der grössten Ausbildungsinstitutionen für Yogalehrende in der Schweiz ist, gehen in die 1960er Jahre auf Madeleine Schneider und 30 Jahre später auf die Gründerin von Lotos Yoga, Rosmarie Herzog, zurück. 2010 wird Lotos Yoga der «Stiftung Yoga und Gesundheit» übertragen und seither von Carla Felber geleitet. Bevor sich die sportliche Frau ganz der Yoga-Laufbahn widmete, war sie als Lehrerin und Heilpädagogin bereits seit langem mit «Kopf, Herz und Hand» unterwegs.

Carla Felber wohnt mitten in Basel, zusammen mit ihrem Mann, dem Musiker Balthasar Streiff, und den drei

Töchtern Luzia, Meret und Florina in einem Haus voller Überraschungen. Der Eingang führt mitten in die Küche: «Früher war dies ein Milchladen, die Verkaufstheke haben wir zur Küche umgebaut und bei Hauskonzerten dient sie uns als Hausbar», erklärt sie die originelle Anordnung der Räumlichkeiten. Sogar ein idyllischer Garten mit einer veritablen Kompostieranlage gehört zum Haus, und kürzlich konnte die Familie noch Räumlichkeiten des Nachbarhauses dazukaufen. Nun steht genügend Platz für die kreative Entfaltung der einzelnen Familienmitglieder zur Verfügung.

### Unkonventioneller Lebensstil

Ein offenes Haus, Gäste sind willkommen und gehören zur Gemeinschaft: «Diese Vision eines unkonventionellen Lebensstils hatte ich schon als Kind», erzählt die Powerfrau. Ihr Elternhaus könne man zwar auf der gutbürgerlichen Seite ansiedeln. Da war aber eine Tante, die Berner Künstlerin Lilly Keller, die das Mädchen Carla mächtig beeindruckte. Sie weckte in ihr die Faszination für den Yoga, als sie eines Tages mitten in der Stube Carlas Mutter den Kopfstand vormachte und verkündete, dies sei gut gegen Kopfschmerzen. Die Mutter konnte nicht überzeugt werden, aber Carla liess sich anstecken. Noch heute sei ihre Tante mit Jahrgang 1929 topfit, und wenn man tiefer



in die Biographie von Carla Felber eintaucht, hat man immer mehr den Eindruck, dass nicht nur die Begeisterung für Tante Lilly, sondern auch ein gewisses Erbgut eine Rolle spielt.

## Berge erklimmen

Noch heute kann sie es nicht lassen, ab und zu aus dem geordneten Schulleiterinnenalltag auszubrechen und einen Berg zu besteigen: «Die Erfahrung dabei ist vergleichbar mit derjenigen einer intensiven Yogapraxis», sinniert die Alpinistin in ihr, ein unglaublich tiefes Erlebnis. «Auf dem Gipfel hast du den Überblick, betrachtest die Dinge aus einer anderen Warte. Du gewinnst Distanz, Klarheit und – Freiheit», beschreibt sie ihre Gefühle.

## Lotos Yoga

### Ausbildung

YogalehrerIn mit Diplom YS, 4 Jahre

YogatrainierIn mit Attest Lotos, 2.5 Jahre

Mit folgenden Schwerpunkten:

- im 2.5 jährigen Grundstudium Erweiterung der Hatha-Yoga- und Anatomiekenntnisse

- im weiterführenden Diplomstudium Vertiefung der Philosophie- und Didaktikkenntnisse

Start nächster Lehrgang: 2018

Neu: Kompetenzzentrum

back in motion ~ Yoga für den Rücken

Ausgebildete, erfahrene YogalehrerInnen werden in Yoga für den Rücken weitergebildet, um qualitativ hochstehende Spezialkurse für Menschen mit Rückenproblemen anbieten zu können. Der spezifische Yoga für den Rücken

Erfolgt nach den fünf Prinzipien:

Stabilisieren – Mobilisieren – Aktivieren – Entspannen – Weichen stellen

Projektleitung:

Dr. Hansjörg Straumann, Chiropraktor SCG ECU, Körpertherapeut, Humanbiologe, dipl. Yogalehrer YCH

Carla Felber, Ausbildungsleitung Lotos Yoga, Heilpädagogin, KomplementärTherapeutin, dipl. Yogalehrerin YCH

Start nächster Lehrgang: 2019

Weitere Informationen unter: [www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch)

Da blitzt er durch, der Hauch von erfrischender Unbezahlbarkeit und löst gleich eine weitere Frage aus: Wie ist es möglich, dass ein so freiheitsliebender Mensch wie Carla Felber eine Schulleitung übernimmt und die Lotos Schule so strukturiert führen kann? «Das war nie meine Absicht», sagt sie lachend und beginnt von ihrer Yogal-aufbahn zu erzählen.

Nachdem das Interesse am Yoga bereits in der Kindheit geweckt worden war, begann Carla Felber mit 25 Jahren mit einer regelmässigen Yogapraxis. Ihre erste Lehrerin, Ruth Banjac, war eine Schülerin von Patrick

## «Ich lernte ein neues Universum kennen.»

Tomatis und bald besuchte sie mehrere Wochenendseminare bei Tomatis. Sie realisierte, dass diese Praxis zu mehr Gelassenheit im prallgefüllten Alltag führte. Ein weiterer Meilenstein war eine Intensivwoche im Rahmen einer Lehrerfortbildung bei Rosmarie Herczog im Tessin mit dem Thema Yoga und Malen. Nun wollte Carla Felber noch weiter in die philosophischen Hintergründe eintauchen. Die einzige Möglichkeit, die damals bestand, war eine fundierte Ausbildung zur Yogalehrerin. 1995 startete sie bei Madeleine Schneider in Basel mit ihrer mehrjährigen Ausbildung.

«Durch diese Ausbildung lernte ich ein neues Universum kennen», erzählt sie. Massgeblich dazu beigetragen habe der Philosophielehrer Anand Nayak, denn er verstand es auf wunderbare Weise, das Verständnis der östlichen und westlichen Weisheitslehren zu verknüpfen: «Seine Erläuterungen über die Gesetzmässigkeiten des Universums haben mich fasziniert», berichtet sie. Er vermittelte in seiner unvergleichlichen Art, dass alles einen Anfang, eine Dauer und ein Ende hat.

Während der Ausbildung kamen die zwei jüngeren Töchter zur Welt, gleichzeitig arbeitete die engagierte Frau als Heilpädagogin: «Mein Mann und ich haben uns die Familienarbeit immer aufgeteilt, wir galten als moderne Familie», sagt sie. Bald begann sie, selbst Yoga zu unterrichten, bildete sich weiter fort und lernte so den Yogalehrer Robert Cottet kennen. Die intensive Praxis in Pranayama und Meditation brachte eine neue Dimension, eine intensive Erfahrung in der Verinnerlichung des Yoga.



Yoga im Joshua Tree Nationalpark in Kalifornien.

Robert Cottet gestaltete seine Lektionen wie eine musikalische Komposition, ein Kunstwerk. Sein Credo war, dass die Asanapraxis ein Tanz der Chakras im Raum darstelle.

## Die Schulleitung fiel ihr zu

Die persönliche Yogapraxis und die Unterrichtstätigkeit nahm immer mehr Zeit in Anspruch und so entschloss sich Carla Felber 2005 zur beruflichen Selbständigkeit, um sich ganz dem Yoga zu widmen. «Die Schulleitung von Lotos ist mir 2010 zugefallen», erzählt sie. Genauso, wie es zu Beginn der Ausbildung nie ihre Absicht gewesen war, Yoga zu unterrichten, war es keinesfalls ihr Wunsch, sich hauptberuflich mit Reglementen, Strukturen und organisatorischen Aufgaben zu befassen - auch wenn das Thema immer der Yoga bleibt: «Der administrative Aufwand nimmt unglaublich viel Zeit in Anspruch, und hat in den letzten Jahren an Komplexität enorm zugenommen», konstatiert die Schulleiterin. Aber der Yoga und die Vermittlung dieser Weisheitslehre sind ihr eine Herzensangelegenheit; dafür setzt sie sich mit aller Energie ein.

So hat sie sich auch berufspolitisch engagiert in der Pädagogischen Kommission des Berufsverbandes Yoga Schweiz und als Prüfungsexpertin. Während mehrerer

Jahre hat sie zudem die Expertinnenschulung organisiert und jüngst auch beim Berufsbild für Yogalehrende mitgewirkt. Ihr neuestes Projekt ist die Aufgleisung eines neuen Kompetenzzentrums und einer zweijährigen Weiterbildung bei Lotos Yoga «back in motion - Yoga für den Rücken». Der Pilotlehrgang ist bereits ausgebucht, das Interesse an einem rückengerechten, therapeutischen Yoga nimmt zu, der nächste Lehrgang startet 2019.

Kraftquelle ist neben dem Yoga auch die Familie, die Hausmusik und das Reisen. Das gemeinsame Musizieren gehört für Carla Felber, die Klavier und Akkordeon spielt, zum Familienalltag; im Musizieren erlebt sie etwas Meditatives. Umgekehrt praktiziert die ganze Familie Yoga und nimmt so an ihrem Leben teil. Eine weitere Leidenschaft ist das Reisen. Immer wieder zieht es sie in ferne Länder, zuweilen begleitet sie ihren

## «Der Yoga ist ihr eine Herzensangelegenheit.»

Mann auf Konzerttournee.

Wahrscheinlich ist es diese Vielfältigkeit und die Gelegenheit, diese auch in einer Gemeinschaft zu leben, die es Carla Felber ermöglichen, den Spagat zwischen sprödtrockener Verwaltungsarbeit und kreativer Lebensgestaltung zu bewältigen. Und natürlich auch eine yogische Flexibilität. «Aus dem Vollen schöpfen mit Kopf, Hand und Herz» - dieser Satz beschreibt die vielseitige Schulleiterin der Lotos Yoga Schule wohl am treffendsten.