



**Stiftung Yoga und Gesundheit Basel**

## **JAHRESBERICHT 2024**

„Man soll die Feste feiern, wie sie fallen.“ Feiern und Feste sind essenziell, denn sie stärken das Gemeinschaftsgefühl, bieten Raum für Begegnungen und schaffen unvergessliche Momente – sei es beim gemeinsamen Yoga praktizieren oder im Austausch miteinander. In diesem Jahr gibt es einen besonderen Anlass: Die Ausbildungsschule feiert ihr 30-jähriges Jubiläum – **30 Jahre Lotos Yoga!**

### **1. STIFTUNGSRAT**

Der Stiftungsrat führt ab Januar 2024 die Arbeit an den grossen Projekten (Jubiläumfest, Relaunch Homepage, Anerkennung der Therapieweiterbildung) weiter und schliesst das Stiftungsjahr im Dezember, im Anschluss an die letzte Stiftungssitzung mit einem gemeinsam gekochten Weihnachtsessen ab.

### **2. STIFTUNSAKTIVITÄTEN**

#### **Teamsitzung der Unterrichtenden**

Die jährliche Sitzung der Unterrichtenden findet am 2. Februar 2024 statt. Dreizehn Unterrichtende sind anwesend, drei entschuldigt.

Traktanden sind: Informationen zum Haus (Raumbelegung, Heizung, Materialgruppe und Mattenreinigung), Yoga im Park, Jubiläumfest am 2. Juni 2024, Yoga intensiv und auf den Punkt gebracht.

#### **Sommerferienprogramm**

Vom 1. bis 4. Juli 2023 findet ein Yoga-Sommerferienkurs für «Daheimgebliebene» mit Akhilesh zum Thema «Mentales und physisches Gleichgewicht» statt. Zudem kann die Morgenpraxis der Sommerwoche mit Patrick Tomatis vom 21. bis 26. Juli auch per Zoom besucht werden.

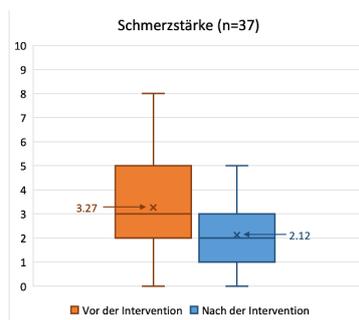
#### **Erneuerung der Heizung im Stiftungshaus**



Endlich ist es so weit! Dank Spenden und viel Einsatz von Hansjörg Straumann – der sowohl die Vorbereitungsarbeiten im Garten als auch die Renovierung und das Streichen des gesamten Heizungsraums übernommen hat – können während den Sommerferien zwei Luft/Luft-Wärmepumpen der neuesten Generation im Hinterhof neben der Garage installiert werden. Ab Anfang August 2024 wird die neue Heizung in Betrieb genommen, das Gas wird abgestellt.

Wir erwarten eine deutliche Reduktion der Energiekosten, sodass sich die Investition schnell amortisiert. Zudem sind wir froh, mit dieser Massnahme einen Beitrag zur Nachhaltigkeit des Stiftungshauses zu leisten.

## Kompetenzzentrum Rücken



### Forschungsprojekt «Yoga für den Rücken»

Die von uns instruierten Yogalehrer:innen haben das 10-Wochenprogramm für Menschen mit Rückenschmerzen durchgeführt. Die Auswertung der Evaluationen ist Ende April 2024 erfolgt.

Die Ergebnisse sind äusserst erfreulich und können auf der neu geplanten Seite „back“ auf der Homepage aufgeschaltet werden. Die Daten für das Forschungsprojekt stammen grösstenteils aus den aktuellen Zertifikatsabschlüssen, aber auch von Ehemaligen, die das 10-Wochenprogramm erneut durchgeführt haben.

So reichen im Dezember 2024 weitere zehn Teilnehmende ihre Zertifikatsarbeiten ein. Damit haben insgesamt 28 Yogalehrer:innen die 80h «back in motion - Yoga für den Rücken» mit dem Weiterbildungszertifikat von YCH abgeschlossen.

## Lotos Yogatherapie



Die von Rosmarie Herczog initiierte und in Zusammenarbeit mit Regula Beer und Carla Felber entwickelte 300h Ausbildung in Yogatherapie startete 2023 erfolgreich mit dem Modul 1 „back in motion – Starker und beweglicher Rücken« (80h). Im Jahr 2024 wird die Ausbildung mit Modul 2 «Der Mensch in Aktion» (32h), Modul 3 «Atem» (48h) und Modul 5 „Achtsamkeit“ (64h) fortgesetzt. Im September 2024 wird unsere Ausbildung vom Berufsverband YCH anerkannt. Die ersten Absolvent:innen, die im 2025 die 300h

Therapieausbildung abschliessen werden, erhalten nicht nur das Zertifikat von Lotos Yoga, sondern diplomierte Yogalehrpersonen YCH werden sogar erstmals das Diplom „Yoga Therapist YCH“ erlangen.

### Yoga Intensiv und auf den Punkt gebracht

Auch im Jahr 2024 finden die mittlerweile sehr beliebten Freitagabende von 18 bis 20 Uhr mit «Yoga intensiv» zehnmal im Präsenzunterricht statt – neunmal auch via Zoom, was insbesondere Teilnehmende, die weit von Basel weg wohnen, sehr schätzen.

Das neue Format «Yoga auf den Punkt gebracht» kann im Jahr 2024 dreimal erfolgreich durchgeführt werden. Ein herzliches Dankeschön an alle Unterrichtenden!

## 3. AUSBILDUNGSSCHULE

### Neue, 30. Ausbildungsklasse bei Lotos Yoga

Im Januar 2024, unserem Jubiläumsjahr, startet der 30. Lehrgang der Yogaausbildung bei Lotos mit elf Studierenden und zwei freien Kandidatinnen.

### Generalversammlung vom Berufsverband Yoga Schweiz YCH



An der GV vom 16. März 2024 in Basel erhalten neun Kandidatinnen von Lotos Yoga das Diplom «Yoga Teacher YCH» vom Berufsverband Yoga Schweiz. Drei neuen Kolleginnen war es leider nicht möglich an der Diplomfeier dabei zu sein. Wir gratulieren allen Neudiplomierten herzlich zu den erfolgreich bestandenem praktischen und mündlichen Prüfungen und wünschen ihnen viel Erfolg als Yogalehrerinnen!

## Freiwahltag



Am 20. April 2024 findet der äusserst lehrreiche Freiwahltag zum Thema «Hinduistische Gottheiten» statt. Nach einem spannenden, interaktiven Vortrag führt uns Angela Wagner fachkundig durch die Sammlung im Museum Rietberg in Zürich. Der Freiwahltag am 17. August ist «Aerial Yoga» gewidmet. Nathalie Miller Lanz unterrichtet kompetent und aufgrund der begrenzten Anzahl an Aerial-Tüchern in zwei Gruppen.

## Expert-Schulung zum Thema «Künstliche Intelligenz KI»

Am 31. Mai 2024 leiten Carla Felber und Angela Wagner gemeinsam die Schulung der internen Expert:innen zum hochaktuellen Thema KI. Nebst eigenen Experimenten mit «Klara und Co.» diskutieren wir die Konsequenzen für die Yogaausbildung, insbesondere in Bezug auf die Projektarbeiten, die die Studierenden am Ende der Ausbildung verfassen.

## 30 Jahre: Jubiläumsfest

Das Festtagsprogramm startet mit sechs hervorragend geleiteten Workshops, an denen genau 60 Personen teilgenommen haben:

Yin Yoga  
mit Claudia Hauri

Vinyasa Flow  
mit Melanie Stüdi

Verinnerlichend üben  
mit Kathrin Haldimann

Üben in Gelassenheit  
mit Beat Lütolf

Yoga on the Beat  
mit Gaby Nägeli

Vorstellen des Buches «Yoga» & Praxis  
mit Claudia Guggenbühl

Ein herzliches Dankeschön an die sechs Unterrichtenden für ihre wertvollen Beiträge!

Anschliessend an das feine kalte Buffet (Food-Sharing mit tatkräftiger Unterstützung der Küchencrew) sorgt Clown Andreas Weisser als Überraschungsgast für heitere Momente. Die Festrede von Rosmarie Herzog (Gründerin und Schulleiterin 1994–2009) beleuchtet insbesondere die Anfänge und die Entwicklung der Schule.

Ein wunderbarer Sketch der frisch Diplomierten Anina Boiger und Sylvia van Mullem zum Thema „Yoga in der Corona-Zeit“ bringt das Publikum zum Schmunzeln, bevor Carla Felber (Schul- und Co-Schulleiterin 2010–2024) den festlichen Teil mit einem Rück- und Ausblick abrundet.

Am Nachmittag laden der „Lotos-Stammbaum“ (siehe 30-Jahre-Jubiläumsschrift), eine Fotogalerie im Treppenhaus sowie der Barbetrieb zum Verweilen ein. Zum Ausklang ertönen die meditativen Klänge der Bansuri, gespielt von Tassilo Dellers.

Ein wunderbares Fest voller Begegnungen und inspirierender Gespräche bleibt in bester Erinnerung! Ein grosser Dank gilt dem Organisationskomitee Rosmarie Herzog und Hansjörg Straumann sowie allen Mitwirkenden.



30 Jahre Jubiläumsschrift: <https://lotosyoga.ch/wp-content/uploads/2024/12/Lotos-30-Jahre-Jubilaeum-Steckbriefe-von-YL.pdf>

**Lotos Klausur vom 7. September 2024 in Basel**

Die diesjährige Klausurtagung findet im Stiftungshaus statt. Nach einer Morgenpraxis unter Anleitung von Barbara Meier Käppeli informiert Angela Wagner über die neue Homepage und unsere neue Kommunikationsstrategie. Martin Merz analysiert das eingegangene Feedback der Studierenden und nach einem wunderbaren Mittagessen, gekocht von Hansjörg Straumann, findet eine rege Diskussion und Austausch inklusive Beschlüsse zu verschiedenen wichtigen Themen der Ausbildung statt.

**Interne Prüfungen Yoga Schweiz (YCH) am 23. November 2024**

Alle fünf Kandidatinnen, die zu den diesjährigen praktischen und mündlichen Prüfungen angetreten sind, bestehen diese hervorragend. Den vier Kandidatinnen, die dieses Jahr alle Prüfungsteile inklusive Projektarbeit abgelegt haben, können wir zum Diplom Yoga Schweiz gratulieren. Die offizielle Diplomfeier wird anlässlich der kommenden GV vom Berufsverband YCH am 15. März 2025 in Lausanne stattfinden.

Nach herausfordernden Jahren ist der Wendepunkt erreicht. Wir blicken mit Zuversicht auf das Jahr 2025 und freuen uns darauf, unsere Projekte weiter zu verwirklichen!



Carla Felber, Stiftungsrätin

Basel, im März 2025