



**Lotos**

Yoga Ausbildung  
Weiterbildung  
Zürich und Basel

Basel, 7. Dezember 2013

## Ausbildungsbestätigung

Wir bestätigen hiermit, dass Frau **Janine Blaschek** bei uns die 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte und diese mit dem Diplom Yoga Schweiz YS abgeschlossen hat. Die Ausbildung begann anfangs 2010 und endete im Dezember 2013.

Der Lehrgang umfasste **24 Tage während 4 Jahren: Total 96 Tage à 7 h**

1. Kenntnisse Hatha Yoga, Asana, Pranayama, Meditation	192½
2. Anatomie/Physiologie/Pathologie (inkl. Anatomie-Repetitionstag) Zell- und Organlehre, Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Gehirn und Nervensystem, Sinnesorgane, Hormon- system, Harn-Geschlechtssystem, Verdauung, Erste Hilfe, Hygiene	168 h
3. Philosophie Modelle der ind. Philosophie, Sanskrit, Urgeschichte, Veda, Upanischaden, Samkhya, Patanjali, Buddhismus, Tantra, HYP	126 h
4. Methodik, Didaktik, Anamnese, Diagnostik, Kursorganisation	133 h
5. Psychologie, Ausbildungs- und Prozessbegleitung, Supervision, Psychosomatik	52½
<b>Kurstunden Total (à 60 Min)</b>	<b>672 h</b>
Zusätzliche bis 2 Freiwahltag pro Jahr (à 6 Std.) z.B. HY mit GastdozentInnen, Museum Rietberg u.v.m.	48 h
<b>Studententotal mit 2 Freiwahltagen pro Jahr</b>	<b>720 h</b>

Freundliche Grüsse

Carla Felber  
Schulleiterin Lotos

Carla Felber  
Dipl. Yogalehrerin  
YS / EYU

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