
TT300 – Meditation in Motion

Advanced Yoga
Teacher Training

HUMAN ORIENTED YOGA



Ein Advanced Teacher Training für Yogalehrer:innen mit Reife, Tiefe und Verantwortung

Dieses TT300 richtet sich an Yogalehrer:innen, die Yoga nicht nur unterrichten, sondern verkörpern möchten.

Im Zentrum steht Meditation – nicht nur als Technik, sondern als innere Qualität, die sich in Bewegung, in herausfordernden Situationen, im Unterricht, im Alltag und im Umgang mit unterschiedlichen Menschen zeigt.

Meditation in Motion verbindet Vinyasa Yoga, Meditation, Anatomie & Biomechanik, Golden Age Yoga, Philosophie und tantrische Sichtweisen zu einem klaren, verantwortungsvollen und human oriented Ansatz des Yogaunterrichts.



Die Ausrichtung

Dieses TT300 versteht Yoga als:

- meditative Praxis in Bewegung und Stille
- Schulung von Präsenz unter zunehmender Komplexität
- bewussten, respektvollen Umgang mit Körper, Geist und Nervensystem
- lebensnahe, verantwortungsvolle Unterrichtspraxis
- Weg, der sich mit dem Menschen und seinen Lebensphasen weiterentwickelt

Der Fokus liegt nicht auf Leistung oder äußerer Perfektion, sondern auf Qualität von Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und innerer Ruhe – auch unter Anspruch.



Für wen ist diese Ausbildung?

Dieses Training ist für Yogalehrer:innen, die:

- bereits unterrichten und Verantwortung tragen
- Meditation als Grundlage ihres Unterrichts vertiefen möchten
- Präsenz und Klarheit auch in anspruchsvollen Asanas halten wollen
- Yoga sinnvoll an reale Menschen, Körper und Lebenssituationen anpassen möchten
- Interesse an Philosophie, Bewusstsein und Verkörperung haben
- bereit sind, sich selbst zu reflektieren und ihren Unterricht weiterzuentwickeln



Die zentralen Lernfelder

MEDITATION

- Meditation in Gruppen- und 1:1 Settings
- Selbstführung, Präsenz und innere Stabilität
- Meditation unter Bewegung, Belastung und Komplexität
- Integration von Meditation in Unterricht und Alltag
- Aufbau und Leitung von Meditationsräumen

Meditation ist die innere Referenz dieses TT300 – sie durchzieht alle Bereiche.





Die zentralen Lernfelder

VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga bildet einen zentralen Praxisraum dieses TT300.

Advanced Asanas sind bewusst Bestandteil des Trainings – nicht als Selbstzweck, sondern als Forschungsfeld:

- Wie bleibt meditative Qualität auch in herausfordernden Asanas erhalten?
- Wie wirken Atem, Aufmerksamkeit und innere Haltung unter körperlicher Intensität?
- Wie lassen sich anspruchsvolle Positionen sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll unterrichten?

Advanced Asanas dienen dabei:

- der Schulung von Präsenz unter Belastung
- der Verfeinerung von Wahrnehmung und innerer Ruhe
- dem vertieften Verständnis von Anatomie und Biomechanik.

Vinyasa wird so zu einer bewegten Meditation, in der Komplexität nicht verloren geht, sondern bewusst gehalten wird.

Die zentralen Lernfelder

FUNKTIONELLE ANATOMIE & BIOMECHANIK

- Vertieftes Körperverständnis in Theorie und Praxis
- Biomechanische Grundlagen für verantwortungsvolles Unterrichten
- Verständnis individueller anatomischer Unterschiede
- Anatomie als Entscheidungsgrundlage, nicht als Dogma

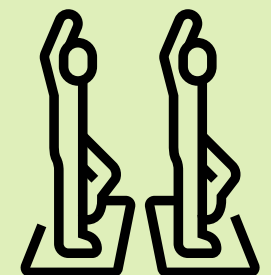
Anatomie und Biomechanik unterstützen die Fähigkeit, klug zu differenzieren – in einfachen wie in anspruchsvollen Asanas.



MASTERING THE SEQUENCES

- Aufbau klarer, stimmiger und kreativer Yogaklassen
- Flow-Logik, Spannungsbogen und thematische Ausrichtung
- Übergänge als bewusste Praxis
- Anpassung von Sequenzen an unterschiedliche Zielgruppen

Sequencing wird als Gestaltung von Aufmerksamkeit verstanden – nicht als Aneinanderreihung von Formen.



Die zentralen Lernfelder

GOLDEN AGE YOGA – YOGA FÜR DIE REIFERE GENERATION

- Planung und Durchführung sinnvoll fließender Yogaklassen für Senior:innen
- Würde, Langsamkeit und Präzision als Qualitätsmerkmale
- Anpassung von Asanas und Sequenzen an veränderte körperliche Voraussetzungen
- Übertragbarkeit der Erkenntnisse auf alle Altersgruppen

Golden Age Yoga ist ein Realitäts- und Reifetest für die Qualität des Unterrichts.



TANTRA YOGA – EINBLICK IN DAS URALTE WISSEN

- Tantra als verkörperte Sicht auf Leben und Bewusstsein
- Präsenz, Beziehung und Bejahung des Lebens
- Verbindung von Körper, Atem, Energie und Bewusstsein
- Integration tantrischer Prinzipien in Praxis, Unterricht und Alltag

Tantra wird als Hintergrundhaltung vermittelt – leise, klar und ohne Dogmatik.

Die zentralen Lernfelder



YOGA-PHILOSOPHIE & ETHIK

- Vertiefte Auseinandersetzung mit klassischen Yogaschriften
- Ethik als gelebte Praxis im Alltag und im Unterricht
- Philosophie als Orientierung für Entscheidungen
- Integration von Yoga in ein zeitgemässes Leben



Die Haltung: Human Oriented Yoga

Im Zentrum dieses TT300 steht der Mensch – nicht die Methode.

Human Oriented Yoga bedeutet:

- Yoga an den Menschen anzupassen, nicht umgekehrt
- individuelle körperliche, mentale und emotionale Voraussetzungen ernst zu nehmen
- mit Achtsamkeit, Respekt und Verantwortung zu unterrichten
- Qualität über Quantität zu stellen



Struktur & Rahmen

- Umfang: 300 Stunden
- Format: Hybrid (Präsenz & begleitetes Selbststudium)
- Dauer: ca. 1 Jahr
- Kleine Gruppe für persönliche Begleitung
- Klare Struktur mit Raum für Integration und Selbstpraxis



Retreat-Struktur – bewusster Rückzug als Fundament

Dieses TT300 beginnt bewusst mit einem 9-tägigen Retreat.

Der Retreat-Start bildet das inhaltliche und energetische Fundament des gesamten Trainings. Durch den gemeinsamen Rückzug aus dem Alltag entsteht ein Raum, in dem Meditation, Praxis und Beziehung sich vertiefen können – ohne Zeitdruck und ohne Fragmentierung.

Das Retreat dient dazu:

- Meditation als innere Haltung nachhaltig zu verankern
- die Gruppe als tragendes Lernfeld zu formen
- Vinyasa Yoga als Meditation in Motion auf einer tieferen Ebene zu erforschen
- Körper, Nervensystem und Aufmerksamkeit auf das kommende Jahr auszurichten

Das Retreat ist kein intensiver Kurs im klassischen Sinn, sondern ein bewusster Übergang: vom Alltag in eine meditative, verkörperte Lern- und Praxisgemeinschaft.

Abschluss

Dieses TT300 ist kein weiterer Schritt auf einer Karriereleiter.

Es ist eine Einladung,

- Yoga als meditativen, verkörperten Lebensweg zu vertiefen
- die eigene Lehrer:innenrolle zu klären
- anspruchsvoll und menschlich zu unterrichten

TT300 – Meditation in Motion

Ein Advanced Yoga Teacher Training für Menschen, die Präsenz auch unter Herausforderung kultivieren – und weitergeben möchten.



Start & Ablauf

Die Online-Module unterstützen Integration und Vertiefung vor und zwischen den Präsenzphasen.

ONLINE-MODULE

- Theorie
- Übungen
- Recherche
- Selbststudium

PRÄSENZTAGE

- Präsenztage vor Ort
- Live-Online-Blöcke (Tantra)





Stimmen aus früheren Ausbildungen

"Anna ich danke Dir von Herzen für die letzten 7 Monate intensivem Training. Das 300h-Teacher-Training hat meine Erwartungen komplett erfüllt. Nicht nur körperlich, sondern auch mental habe ich sehr viel gelernt. Zum Beispiel, mir selber mehr zu vertrauen und dass man mit einer spielerischen Einstellung und der richtigen Vorbereitung fast alle Figuren (zumindest bis zu den letzten 10% :)) umsetzen kann. Es war die perfekte Mischung aus Anstrengung und Spass und hat mich jedes Mal wieder super motiviert in die Woche starten lassen. Yoga und der Geschichte dahinter bin ich ein ganzes Stück nähergekommen und es wird mich mein Leben lang begleiten.

Du hast nicht nur jahrelange Erfahrung als Yogalehrerin, sondern auch ein umfangreiches Wissen über Anatomie und Bewegung, was mir sehr wichtig war. Deine Art mit so viel Professionalität und Leidenschaft zu unterrichten hat mich begeistert und hat den Unterricht so wertvoll gemacht. Du hast viel von uns gefordert, uns jedoch nie überfordert und bist individuell auf jeden eingegangen, um den grösstmöglichen Fortschritt zu erreichen. Ich bin Dir sehr dankbar für diese lehrreiche Zeit! Namasté."

Investition

Preis: CHF 6'300.-*

Inklusive:

- Präsenz-Live-Tage
- Meditationsleiter:in-Zertifikat
- Golden Age Yoga Teacher Zertifikat
- Zugang zu Online-Plattform mit allen Aufzeichnungen
- Yoga Alliance Zertifikat (RYS-300)

*Ratenzahlung auf Anfrage mit kleinem Zuschlag
möglich, exkl. Anreise, Unterkunft

**** Plätze limitiert auf 10 Personen. ****





*„Dieses Training ist für Yogalehrer:innen,
die nicht nur unterrichten – sondern
Menschen berühren wollen.“*

Hast du Interesse?

DANN SCHAU DIR DIE
DATEN GLEICH HIER AN >>

