



YOGA2DAY

VINYASA YOGA TEACHER TRAINING 200 STD.

Werde eine selbstsichere, authentische
Yogalehrerin.

Fundiert. Persönlich. In bewusst kleiner Gruppe.



Du liebst Yoga – aber du willst mehr als einfach Stunden anleiten.

Typische Gedanken:

- „Bin ich gut genug?“
- „Wie strukturiere ich eine Klasse?“
- „Wie unterrichte ich sicher & authentisch?“
- „Ich will Tiefe – aber ohne Dogma.“



YOGA2DAY

EIN TEACHER TRAINING, DAS DICH WIRKLICH VORBEREITET.

- Kleine Gruppen (max. 12)
- Persönliche Begleitung
- Lernen im eigenen Tempo
- Tiefe + Alltagstauglichkeit
- Über 15 Jahre Erfahrung im Unterrichten & Ausbilden



ONLINE & LIVE

Ablauf Ausbildung



Online-Module

4 Wochen lang tauchen wir mittels Online-Module in das Thema Yoga ein



Live-Tage

Wir treffen uns persönlich und tauchen 17 Tage lang richtig tief in die Materie ein.

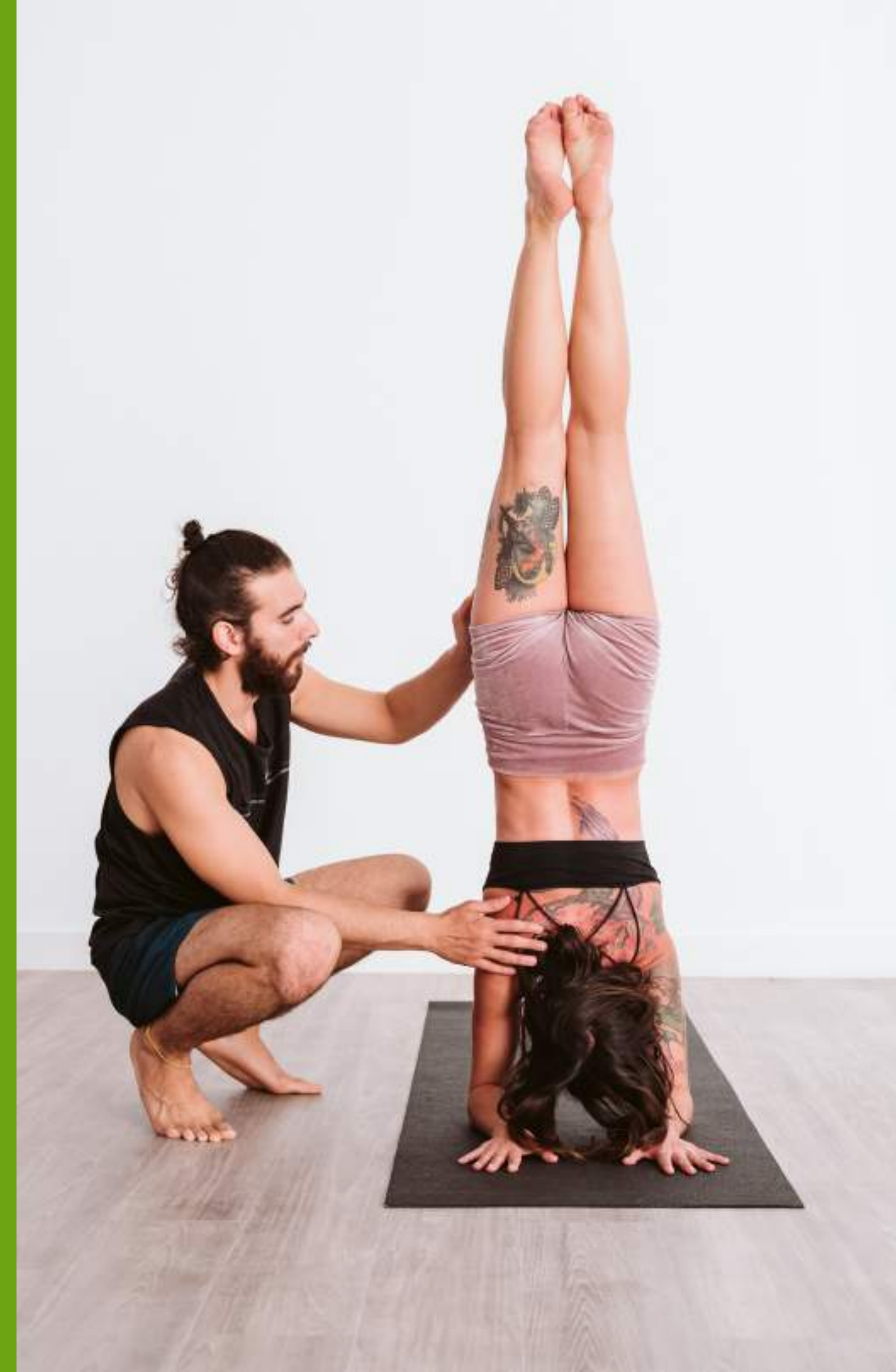
1. **Vier Wochen** lang werdet ihr intensiv auf das Yoga Teacher Training **vorbereitet**. Ihr bekommt **online** Theorie-Inhalte, Hausaufgaben und Einblick in den Yoga.
2. Wir treffen uns anschliessend an den Live-Tagen an den Wochenenden.
3. Und das **Beste**: Die Live-Tage **starten erst um 12 Uhr** (mit einigen wenigen Ausnahmen). So kannst du also trotzdem **ausschlafen** und dich am Wochenende erholen.

Dieses TT ist für dich, wenn:

- du Yoga verantwortungsvoll unterrichten willst
- du echte Betreuung suchst
- du bereit bist, persönlich zu wachsen

Dieses TT ist nicht für dich, wenn:

- du nur ein schnelles Zertifikat willst
- du Massenabfertigung bevorzugst
- du nicht bereit bist, dich selbst zu reflektieren



YOGA2DAY

NACH DER AUSBILDUNG KANNST DU:

- klare Vinyasa-Lektionen aufbauen
- sicher & präsent anleiten
- Gruppen lesen & individuell begleiten
- mit Stimme, Raum & Energie arbeiten
- als Yogalehrerin auftreten - fachlich & menschlich



„MEHR ALS EINE AUSBILDUNG –
EIN COACHING FÜRS LEBEN.“

CAROLINE W.

Ich möchte Dir von Herzen für die äusserst vielseitige, anspruchsvolle, tiefgreifende, ausgewogene, fröhliche, motivierende und liebevoll gestaltete Ausbildung bei Dir danken. Du hast einfach das Beste aus jeder von uns herausgeholt, es war so berührend zu sehen, wie sich jede entfalten konnte und wie Du mit Fingerspitzengefühl und Deiner grossen Erfahrung jede von uns gesehen und gefördert und gefordert hast. Du bist echt eine einmalig wundervolle Lehrerin, es war ein Privileg, bei Dir in die Lehre zu gehen. Ich mag Deinen Humor, und wie Du Frauen bestärkst und stärker machst, und ich mag Deine pragmatische und echte und doch so feine Art."

YOGA2DAY

INHALTE

- Vinyasa Yoga & Sequencing
- Anatomie (grob & fein)
- Philosophie & Lifestyle
- Didaktik & Methodik
- Hands-on & Praxis
- Meditation & Pranayama
- Einblicke in weitere Stile



KUNDENMEINUNGEN

CLAUDIA P.

"Ich danke dir von Herzen für die wunderschöne und einmalige Zeit in Flims. Du hast uns so viele schöne, bereichernde und spannende Momente geschenkt - ich finde fast keine Worte für all das Schöne, das du uns mit auf den Weg gegeben hast. Danke für die spannenden Gespräche, die vielen Gedanken-Anstösse zum Yoga und zum Leben. Ich nehme ganz viel mit."

SUSANNE S.

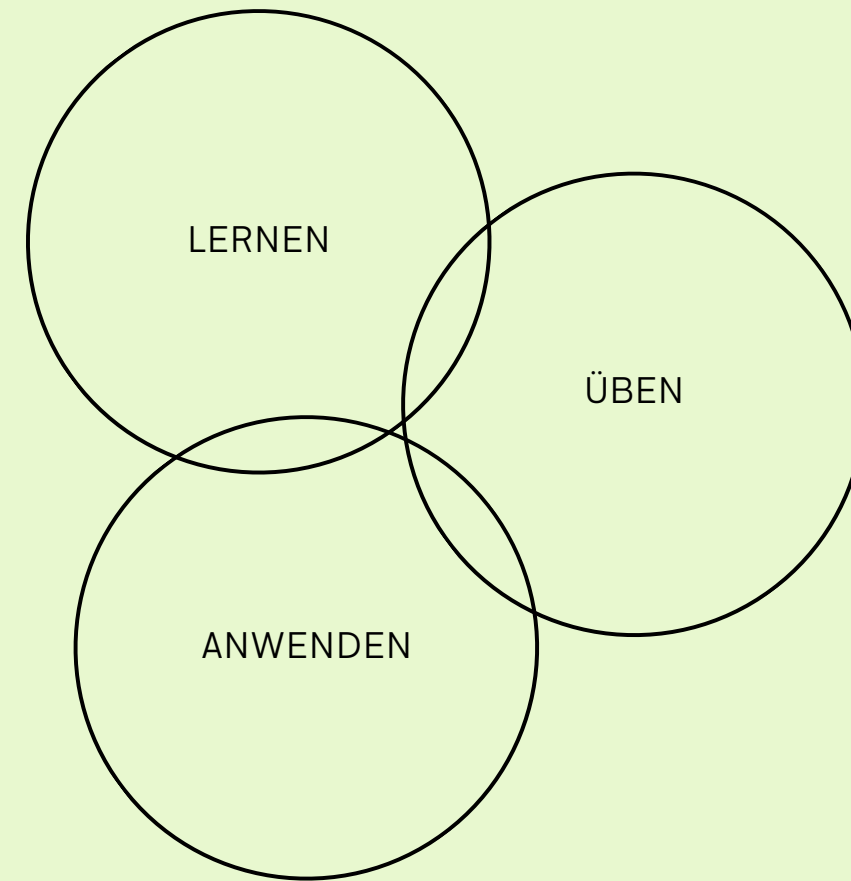
"Ich habe die Ausbildung sehr genossen schätze deine authentische, unkomplizierte Art. Du hast die Ausbildungsinhalte sehr verständlich und kurzweilig vermittelt und auch die Dozenten hast du sehr gut ausgewählt. Ich freue mich sehr, im Oktober eine weitere Ausbildung bei dir machen zu dürfen 😊 "

RENÉE W.



«Als ich bei Anna vor 5 Jahren Tigress-Yoga anfang zu machen, war für mich immer klar, «nein, ich mache niemals die Yoga Teacherausbildung». Doch wie sich Beharrlichkeit ändern kann. Ich bereue keine einzige Minute des Yoga TT, nur dass ich diese Ausbildung bei Anna nicht schon eher gemacht habe. Ich habe unglaublich viel gelernt, mich kennengelernt, meine Grenzen wahrgenommen, diese akzeptiert und manche umgangen. Mein wichtigstes Take Away aus dem Yoga TT: «ich kann das nicht» - mit grossartiger Unterstützung von Anna wegzubringen und aus meinem Wortschatz und Training zu verbannen. Danke vielmals Anna»

STUNDENPLAN



THEORIE - LERNEN

- 4 Wochen vor den Präsenztagen jeweils noch eine Vorbereitungszeit, in denen du online Inhalte zugesandt bekommst. Diese gilt es durchzuarbeiten, damit du an den Live-Tagen bestens vorbereitet bist.
- Auch an den Live-Tagen tauchen wir in die Theorie des Yoga ein.

ASANA PRACTISE - ÜBEN

An den Live-Tagen ist jeweils Asana Practise geplant. Dort wird deine Asana Ausführung verbessert.

ANLEITEN - ANWENDEN

In den Übungssettings wird intensiv das Unterrichten geübt:

- Lektionsplanung
- Wie leitet man eine ganze Lektion an
- wie arbeitet man mit Musik, Stimme, Tempo etc.
- Hands-on / Adjustments und vieles mehr

YOGA2DAY

ANNA MORF



AUSBILDUNGEN

- 2022: Reiki Grad 1-4 (Meisterin & Lehrerin)
- 2019-2022: diverse Coaching-Ausbildungen
- 2019: E-RYT 500 (Yoga Alliance) und RYS 300
- 2018: Dipl. Gesprächstherapeutin nach InValuation®
- 2016: Yogalehrerin RYT 500 und E-RYT 200 (Yoga Alliance)
- 2014: Yogalehrer-Ausbildnerin RYS 200 (Yoga Alliance)
- 2007: Eidg. dipl. Kommunikationsleiterin

“ YOGA HAT MEINEM LEBEN EINEN GANZ NEUEN
SINN GESCHENKT - UND DAS MÖCHTE ICH
WEITERGEBEN.”

DEINE INVESTITION IN DICH

Eine Entscheidung, die weit über diese Ausbildung hinaus wirkt.

Diese Ausbildung ist mehr als ein Yogadiplom.

Sie ist eine Investition in dich selbst – in deine Kompetenz, deine Klarheit und dein Vertrauen in dich als Yogalehrerin und Mensch.

Viele Absolventinnen sagen rückblickend:
„Ich hätte diese Ausbildung auch gemacht, wenn ich danach nie unterrichtet hätte.“

Denn was du hier lernst, begleitet dich weit über die Matte hinaus.

**Was du investierst
CHF 4'500.-**

- ✓ inkl. Online-Module & Live-Tage
- ✓ persönliche Begleitung in kleiner Gruppe
- ✓ fundierte Ausbildung mit Diplom
- ✓ Yoga Alliance Anerkennung



EINE INVESTITION DIE SICH LOHNT

✓ Langfristiger Nutzen

- Du lernst nicht nur, Yoga zu unterrichten – du entwickelst ein tieferes Verständnis für Körper, Geist und Achtsamkeit.

✓ Kein „Nice to Have“ – sondern ein „Game Changer“

- Klarheit. Tiefe. Selbstvertrauen. Gemeinschaft. Wissen. Präsenz.
- Wenn du in dich selbst investierst, wird es sich auf vielen Ebenen auszahlen.

✓ Vergleichbare Ausgaben im Alltag

- 1 Jahr reguläre Yogaklassen: ca. CHF 1'500–2'000
- 1 Wochenend-Retreat: CHF 700–1'200
- Weiterbildungskurse über ein Jahr verteilt: CHF 1'000+
- ➡ Diese Ausbildung bündelt all das – strukturiert, zertifiziert, begleitet.

✓ Ratenzahlung möglich

- Je nach Lehrgangslänge bereits ab CHF 390 pro Monat – weniger als ein wöchentlicher Restaurantbesuch

✓ Langfristige Einnahmequelle

- Wenn du später unterrichtest, kann sich deine Ausbildung schnell rechnen:
 - 1 Kurs pro Woche à CHF 30 pro Person, 8 Teilnehmer*innen → CHF 240/Woche
 - In nur 20 Wochen: CHF 4'800

Vor allem aber:

Diese Ausbildung schenkt dir etwas, das unbezahlbar ist:
Klarheit. Tiefe. Selbstvertrauen. Präsenz.

DAS DIPLOM

Das Diplom erhältst du wenn du

- max. 2 Tage abwesend warst
- aktiv am Unterricht dabei warst
- alle Unterrichts-Übungseinheiten absolviert hast
- eine ganze Lektion geleitet hast

Dieses Diplom könnt ihr bei Yoga Alliance einreichen und euch somit als Yogalehrer/in dort registrieren.

VORAUSSETZUNGEN

- mindestens 1 Jahr Vinyasa Yoga Erfahrung.
- gute körperliche Grundkonstitution und Bereitschaft, Kraft und Kondition nötigenfalls weiter aufzubauen, um saubere Vinyasa Flows als Vorbild anleiten zu können.

VORBEREITUNG

Du kannst dich auf die Ausbildung vorbereiten:

- regelmässige Yoga-Praxis (2-3x pro Woche)
- Kraftaufbau durch Liegestütze
- Besuch von Vinyasa Yoga Klassen in einem Yogastudio (mindestens 60 Minuten)

NACH DER AUSBILDUNG

- kannst du deine eigene Yogaklasse aufbauen oder
- Yogalektionen in einem Studio unterrichten - du hast dafür alles, was es braucht.
- **Du bist nach der Ausbildung ein/e vollwertige/r Yogalehrer/in.**

KUNDENMEINUNGEN

JENNIFER F.

Bin echt dankbar bei dir die Ausbildung zu machen - für mich hätte es keine bessere geben können 🙏 ist genau das was ich gebraucht habe...

Grosses Kompliment an dich - du führst das YTT unglaublich professionell - kompetent und menschlich durch 🙏 kann dein YTT auf alle Fälle weiterempfehlen 🙏"

MARTINA C.

Mit einem Lächeln bedanke auch ich mich herzlich für deine einzigartige, sorgfältig achtsame, powervolle und in verschiedensten Bereichen so wertvolle, stärkende Begleitung. Die Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich sammeln durfte, nehme ich als goldige Geschenke mit auf den Weg. Ich freue mich sehr, aufrecht, zuversichtlich und mutig die Schritte in die Veränderung und den Neubeginn zu gehen."



NADIA Z.

"Du warst und bist für mich eine wahnsinnig tolle Ausbildnerin und Lehrerin. Deine Art wie du Yoga vermittelst, ist für mich genau die richtige, um diesen tieferen Umgang damit zu finden. Einerseits nimmst du Yoga und alles, was damit zusammenhängt, sehr ernst und vermittelst es seriös und gewissenhaft - dein Wissen scheint unerschöpflich. Andererseits findest du aber immer den Bezug zur Aktualität und zu unserer Welt - so, dass man es versteht und mit einer Prise Humor. Danke für alles und ich freu mich auf das, was noch kommt."

SARJA B.

Ich habe das 200h Yoga Teacher Training absolviert. Für mich war es mehr als nur ein Yogadiplom, es war ein Coaching für meine persönliche Entwicklung und Erkenntnisgewinnung für das Leben allgemein. Anna hat sehr viel Fachkompetenz in Vinyasa Yoga und natürlich in ihrem eigenen Tigeryoga - Style, von dem wir auch ein bisschen schnuppern durften. Es wurde die historische Herkunft von Yoga, die Philosophie nach Patanjali Yoga, sowie die historischen Schriften von Bhagavad Gita unter anderem vermittelt. Asanas Klinik und die Hands-On Stunden waren wahnsinnig hilfreich für die eigene Yogapraxis, aber auch um Sicherheit für den Umgang mit Klienten zu erhalten. Nebst Anatomie wurden auch feinstoffliche Themen wie Chakren und Naadis vermittelt. Von der Gruppendynamik wurden auch Kenntnisse genommen, um eine harmonisch, lehrreiche, sowie möglichst effiziente Praxis zu gewährleisten - von der alle profitiert haben. Danke Liebe Anna für diese spannende und lehrreiche Zeit mit der gewissen Tiefe!

KUNDENMEINUNGEN

CLAUDIA M.

In der Ausbildung lernte ich, dass Yoga weit mehr umfasst als Asanas. Die für mich intensive, hochspannende Ausbildung zeigte mir Ansätze für eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die mein weiteres Leben prägt. Anna begleitete mich gekonnt in der Entwicklung meiner Asanapraxis und ich lernte das nötige Handwerk, um erfolgreich eigene Yogastunden mit viel Freude und Know-how durchführen zu können. Gerne empfehle ich Anna :)"

ANDREA L.

Im Yoga Teacher Training bei Anna durfte ich viel über den Yoga und das Unterrichten lernen, aber auch über mich selbst und konnte über mich hinauswachsen. Durch Anna's motivierende und authentische Art blieb ich mit Freude dabei und das Teacher Training wurde zu einem unvergesslichen Erlebnis. Ich habe viele wertvolle Erfahrungen gesammelt und freue mich darauf, all das Gelernte umzusetzen.

Vielen Dank, Anna!"

VERENA N.

Das 200h Teacher Training bei Anna war eine intensive und extrem lehrreiche Zeit. Ich habe sehr viel über die Yoga-Lehre erfahren und kann das Erlernte nun in meinen Fitness-Klassen miteinfließen lassen. Während der Ausbildung habe ich auch vieles über mich selber gelernt und erkannt. Danke Anna, für das Teilen deines Wissens und für die super Zeit in Bali und Zürich 🙏



SO GEHT ES WEITER:

WENN DU SPÜRST, DASS ES ZEIT IST, DICH WIRKLICH AUF DEINEN WEG ALS YOGALEHRERIN EINZULASSEN, FREUE ICH MICH, DICH KENNENZULERNEN.

SCHRITT 1

Schau dir die aktuellen Lehrgänge an:

[>> Übersicht Lehrgänge >>](#)

SCHRITT 2

Melde dich dann verbindlich online an (bei deinem gewünschten Lehrgang)

SCHRITT 3

Dein Platz gilt als gesichert, wenn du eine Reservationsbestätigung erhältst und die Kursgebühren bezahlt sind.

FRAGEN BEANTWORTE ICH GERNE: RUF MICH EINFACH AN ODER
SCHREIBE MIR EINE NACHRICHT: 076 466 76 84

Ich freue mich auf
dich.



YOGA2DAY