



YOGA2DAY

VINYASA YOGA TEACHER TRAINING 200 STD.

Werde eine selbstsichere, authentische
Yogalehrerin.

Fundiert. Persönlich. Ohne Dogma.

In bewusst kleiner Gruppe.



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

Du möchtest Yoga nicht nur praktizieren
– sondern wirklich verstehen und
weitergeben.



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



YOGA FÜR DAS HEUTIGE LEBEN

Yoga2day verbindet traditionelle Yoga-Wurzeln mit dem echten Leben von heute.

- achtsam statt dogmatisch
- tiefgehend und gleichzeitig alltagstauglich
- körperlich fordernd und innerlich stärkend

Wir glauben an Yoga, das Menschen stärkt – auf der Matte und im Leben.



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.

So kannst du die Ausbildung intensiv erleben – ohne dein ganzes Leben pausieren zu müssen.

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



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 (Grobstofflich & feinstofflich)
- Philosophie & Lifestyle
- Didaktik & Methodik
- Hands-on & Praxis
- Meditation & Pranayama
- Einblicke in weitere Stile
- Yoga im modernen Alltag
- Achtsame Unterrichtsführung



KUNDENMEINUNGEN

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 es wurde die historische Herkunft von Yoga, die Philosophie nach Patanjali Yoga, sowie die historischen Schriften von Bhagavad Gita 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. Auch die Gruppendynamik berücksichtigt, um eine harmonisch, lehrreiche, sowie möglichst effiziente Praxis zu gewährleisten - von der alle profitiert haben.

SO LERNST DU IM YOGA₂DAY TT

THEORIE

VERSTEHEN & VERTIEFEN

- 4 Wochen vor den Präsenztagen: du erhältst Inhalte online zugesandt, welche du im Selbststudium durcharbeiten kannst. So bist du für die Live-Tage bestens vorbereitet.
- Auch an den Live-Tagen tauchen wir in die Theorie des Yoga ein.

PRAXIS

ERLEBEN & VERFEINERN

An den Live-Tagen wird deine Asana Ausführung verbessert und das Auge für die Asanas geschult.

UNTERRICHTEN

ANWENDEN & BEGLEITEN

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

ICH VERBINDE FUNDIERTES YOGA-WISSEN MIT
MODERNER SPIRITUALITÄT UND
ALLTAGSTAUGLICHER UMSETZUNG.

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



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 🙏"

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."



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 :)"



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 einzulassen, lass uns gemeinsam herausfinden, ob diese Ausbildung aktuell zu dir passt.

SCHRITT 1

Buche dir ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

☞ In diesem Gespräch klären wir gemeinsam:

- ob die Ausbildung aktuell Sinn für dich macht
- ob die Termine in dein Leben passen
- ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist

☞ Termin auswählen:

SCHRITT 2

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

SCHRITT 3

Du startest gemeinsam mit einer kleinen, passenden Gruppe in deine Ausbildung.

Wenn du lieber persönlich schreibst oder telefonierst:

☎ 076 466 76 84

✉ anna@yoga2day.ch

Ich freue mich auf
dich.



YOGA2DAY