

---

# Vinyasa Yoga TT300

Tiefer unterrichten.  
Energetisch führen.

EINE MODULARE 300H-AUSBILDUNG  
FÜR YOGALEHRER:INNEN, DIE  
WACHSEN WOLLEN – AUF DER MATTE,  
IM HERZEN UND IN IHRER PRÄSENZ.



# Deine Reise in die Tiefe

Das Vinyasa Yoga TT300 ist weit mehr als eine Weiterbildung. Es ist eine Einladung, deinen Unterricht auf ein neues Level zu heben – klar, authentisch und ganzheitlich.

In dieser von Yoga Alliance zertifizierten Weiterbildung vertiefst du deine technische Kompetenz, entwickelst dein energetisches Gespür und gewinnst Sicherheit darin, Workshops, Retreats und fortgeschrittene Klassen zu gestalten. Du lernst, nicht nur Flows zu unterrichten – sondern Prozesse zu begleiten.



# Das erwartet dich

- ✓ 2 Präsenzblöcke plus 2 Wochenenden in Zürich oder Umgebung
- ✓ Online begleitet mit Live-Zooms & Video-Trainings
- ✓ Modular aufgebaut – mit fundierter Struktur und individueller Betreuung



# Ausbildungsinhalte

## ADVANCED ASANAS & FLOW LABS

- Arm Balances, Inversions, kreative Transitions
- Sichere Assists & individuelle Ausrichtung
- Vinyasa-Spiralen & Spanda-Qualität



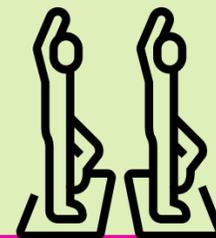
## FUNKTIONELLE ANATOMIE & BIOMECHANIK

- Gelenkachsen, Faszienlinien, Schmerzvermeidung
- Anatomie „in Bewegung“



## SEQUENCING & DIDAKTIK

- Aufbau für Retreats, Workshops & fortgeschrittene Stunden
- Energetischer Unterrichtsaufbau
- Sprache, Stimme & Präsenz



## MEDITATION & BEWUSSTSEINS- FÜHRUNG

- Zertifikat als Meditationskursleiter:in inklusive
- Achtsamkeit lehren & Meditation in Yogaklassen integrieren



# Ausbildungsinhalte

## ENERGIEARBEIT & EMBODIMENT (REIKI)

- Energetisches Raumhalten
- Selbstregulation & intuitive Wahrnehmung
- Reiki-Basiswissen und Anwendung im Yoga



## YOGA-PHILOSOPHIE & ETHIK

- Yoga-Sutras & Bhagavad Gita vertieft verstehen
- Lehrer:innenrolle im Wandel
- Integrität & spirituelle Praxis



## GOLDEN AGE YOGA – YOGA FÜR SENIOREN

- Seniorengerechte Sequenzen & Sprache
- Stuhl-Yoga, sichere Hilfsmittel-Nutzung
- Haltung & Berührung mit Respekt



## TEACHING LAB & PRACTICUM

- Lehrpraxis mit Supervision & Peer-Feedback
- Sequenz-Entwicklung, Videoanalyse, Abschlussklasse



# Start & Ablauf

## ONLINE-MODULE

- Theorie
- Übungen
- Recherche
- Selbststudium

## GRUPPENCALLS

- Regelmässige Gruppencalls via Zoom für
- Austausch
  - Fragen klären
  - Inputs

## PRÄSENZTAGE

- Übungswoche
- 2 Wochenenden mit externen Dozenten
- Prüfungswoche

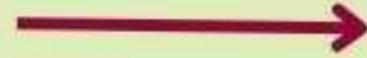


# Ablauf Ausbildung



## Online-Module

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



## Online Gruppencall

In den 4 Monaten findet auch monatliche Gruppencalls statt, um offene Fragen zu klären



## Live-Tage

Wir treffen uns an 20 Tagen persönlich und vertiefen das Erlernte

# Für wen ist diese Ausbildung?

Diese Ausbildung ist für Yogalehrer:innen mit 200h-Basis, die:

- ✓ tiefere anatomische und energetische Kompetenz entwickeln wollen
- ✓ fortgeschrittene Klassen oder Retreats souverän leiten möchten
- ✓ ihre Praxis und ihren Unterricht mit mehr Klarheit, Präsenz und Tiefe gestalten wollen





# 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 5'500.-\*

Inklusive:

- 2 Intensivblöcke in Präsenz\*\*
- über 100h Online-Ausbildung (Live + aufgezeichnet)
- Meditationsleiter:in-Zertifikat
- Reiki-Basismodul
- Zugang zu Online-Plattform
- Yoga Alliance Zertifikat (RYS-300)

\*Ratenzahlung auf Anfrage mit kleinem Zuschlag möglich

\*\*exkl. Anreise, Unterkunft





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

# Hast du Interesse?

DANN SCHAU DIR DIE  
DATEN GLEICH HIER AN >>

