

YOGA
TEACHER
TRAINING

Yoga Teacher Training Basics deine Reise zu Tiefe, Bewusstsein und Wachstum

fundiertes Wissen und persönliche Entwicklung,
Yoga Alliance zertifiziert



20. März – 22. November
2026

Sa & So 8 – 17 Uhr (2x am
Freitag ab 14 Uhr)
im Yogamarket Bern

Melde dich an:
ausbildung@yogamarket.ch

www.yogamarket.ch
Münstergasse 70
3011 Bern

Du liebst Yoga und möchtest mehr verstehen – über die Praxis, den Körper und die Philosophie dahinter?

Unser 200h Yoga Teacher Training ist für alle, die tiefer eintauchen möchten: in ihre eigene Praxis oder den ersten Schritt in Richtung Yogalehrer:in gehen wollen.

In dieser Ausbildung verbinden wir fundiertes Wissen mit persönlicher Entwicklung.

Du lernst, Asanas sicher und bewusst auszuführen, erforschst Atemtechniken, Meditation und Kriyas, verstehst die anatomischen Grundlagen – und bekommst das Handwerkszeug, um Yoga authentisch weiterzugeben. Ergänzend tauchen wir in Ayurveda, Tao Yoga, Prä- und Postnatal Yoga sowie Kinderyoga ein, um dir ein ganzheitliches Verständnis des Yoga in all seinen Facetten zu vermitteln.

Das erwartet dich

200 Stunden fundierte Yogaausbildung
(Yoga Alliance zertifiziert)

Asana-Praxis, Pranayama, Meditation und Kriyas
Einführung in Ayurveda & taoistische Prinzipien

Yoga für spezielle Lebensphasen: Schwangerschaft,
Rückbildung & Kinderyoga

Yoga-Philosophie

Anatomie und Unterrichtsdidaktik

Raum für persönliches Wachstum und Selbstreflexion

Eine unterstützende Gemeinschaft, die dich auf deinem Weg begleitet

Dieses Training ist für dich, wenn du:

- deine Yogapraxis vertiefen möchtest
- Yoga besser verstehen willst – über die Matte hinaus
- lernen möchtest, Yoga mit Klarheit und Freude zu unterrichten
- dich für ganzheitliche Gesundheit, Bewegung und Bewusstsein interessierst
- offen bist für Wachstum, Austausch und Veränderung