

Ausbildung

Yoga:

- ◆ 2005 – 2009, Yoga University Villeret, Dipl. Yogalehrerin SYV (1224h)



Ausbildung

Therapie:

- ◆ 2015 – 2018, Diplom Lehrgang Yogatherapie, Yoga University Villeret (500h) mit Dr. med. Hedwig Gupta, Dr. med. Wibke Mohme, Ashis Kr. Gupta & Dr. med. Susanne Theurer-Busch
Grundlagen, Orthopädie/Rheumatologie, Innere Medizin, Neurologie/Psychiatrie/ Psychosomatik
- ◆ 2022 – 2023, Basistudium Intermediale Kunsttherapie, InArtes Winterthur

Weiterbildungen

Yoga, Psychologie & Philosophie:

- ◆ „Studiengruppe Bhagavad Gita“ mit Dr. Aviva Keller bis heute seit 2013
- ◆ „Integrale Somatische Yogatherapie IYS“ mit Dipl.-Psych. Dietmar Mitzinger, (2018)
- ◆ „Die Wirbelsäule in Yoga & Medizin“ mit Dr. med. Günter Niessen, (2014)
- ◆ „Yoga & Psychologie“ mit Dr. Uma Krishnamurthy, (2014)
- ◆ Seminar- & Workshop Organisation/Abwicklung „Pranayama“ mit G.S. Sahay vom Kaivalyadhama Yoga Samiti (Indien), (2013)
- ◆ „Prävention & Heilung von Gesundheitsproblemen der Lebensmitte nach der Iyengaryoga-Methode“ mit Father Joe Perreira, (2011)
- ◆ „Embodiment - Die Intelligenz des Körpers“ mit Prof. Dr. Rolf Pfeifer, Dr. Maia Storch, Prof.Dr. Wolfgang Tschacher, (2011)
- ◆ Buddhistische Philosophie & Psychologie mit Lharampa Tenzin Kalden, (2011)
- ◆ Fachfortbildung zur EMYK Kursleiterin „Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche“ mit Dr. Marcus Stück, (2010)
- ◆ „Einsatz der Iyengaryoga-Methode in der Suchttherapie“ mit Father Joe Perreira, (2010)
- ◆ „Yoga für den Rücken“ mit Gertrud Hirschi, (2008)

Übersicht von Yoga bis yoga3 Studio:

- ◆ 2006, Durchführung erster Yogakurse in Zürich
- ◆ seit 2011 Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis
- ◆ seit 2015 Mitglied der europäischen Yoga Union EYU
- ◆ 2012, Gründung von yoga3 & Entstehung des yoga3 Studio in Altstetten

Meditation:

- ◆ Sati-Zen Meditation mit Marcel Geisser Roshi & Dipabodhi Dagmar Jauernig, Meditationszentrum Haus Tao, seit 2020
- ◆ Buddhismus Fernstudium, Meditationszentrum Haus Tao, 2020 – Ende offen
- ◆ Zen Meditation mit Sensei Sara Kokyo Wildi, 2013 – 2017 in Aarau
- ◆ MBSR „Mindfulness-Based Stress Reduction“ Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der Methode von Prof. Jon Kabat-Zinn, (2014)
- ◆ Vipassana Meditation nach S.N. Goenka in der CH 2006/2008 & in Indien 2010

Ausbildung

Massage:

- ◆ Fussreflexzonenmassage, Dipl. Fussreflexzonenmasseurin, Bodyfeet Aarau, (2016)
- ◆ Klassischer Massage, Dipl. Gesundheitsmasseurin, Bodyfeet Aarau, (2014)

Reiki:

- ◆ Jikiden Reiki „Okuden“ mit Yanira Schmid, (2019)
- ◆ Jikiden Reiki „Shoden“ mit Minou Sikken, (2015)

Diverse weitere Weiterbildungsseminare im In- und Ausland.

Mein inneres Feuer brennt für Themen aus der Psychologie, Neurologie, Anatomie, Spiritualität, Philosophie, Theologie, Kunst, Sport, Politik & deren Zusammenhänge.

Erwähnen & danken möchte ich folgenden Lehrer*innen, die mich begleitet haben oder noch immer begleiten:

Aviva Keller, George Theruvel, Reto Zbinden, Mansoor, Clarissa Mitchell, Cornelia Vogelsanger, den Schwestern vom Kloster Fahr, Hedwig Gupta, Zarah Boutaleb, G.S. Sahay, Ansgar Schöberl, Vijay Gopala, Joe Perreira, Marcel Geisser, Dagmar Jauernig

