

Yoga, Yogatherapie, Psychologie & Philosophie :



- ◆ „Integrale Somatische Yogatherapie IYS“ mit Dipl.-Psych. Dietmar Mitzinger, (2018)
- ◆ von 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 und Neurologie/Psychiatrie/Psychosomatik
- ◆ seit 2015 Mitglied der europäischen Yoga Union EYU (1224h)
- ◆ „Die Wirbelsäule in Yoga & Medizin“ mit Dr. med. Günter Niesse, (2014)
- ◆ „Yoga & Psychologie“ mit Dr. Uma Krishnamurthy, (2014)
- ◆ 2013, Seminar- & Workshop Organisation/Abwicklung „Pranayama“ mit G.S. Sahay vom Kaivalyadhama Yoga Samiti (Indien)
- ◆ 2012, Gründung von yoga3.ch & Entstehung des yoga3 Studio in Altstetten
- ◆ seit 2011 Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis
- ◆ „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)
- ◆ 2010, erste Yogakurse in Schulen mit Kindern & Jugendlichen
- ◆ 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)
- ◆ seit 2009 Dipl. Yogalehrerin SYV (1071h)
Ausbildung von 2005 – 2009, Yoga University Villeret, Mitglied des Schweizer Yogaverbandes
- ◆ „Yoga für den Rücken“ mit Gertrud Hirschi, (2008)
- ◆ 2006, Durchführung erster Yogakurse in Zürich

Meditation :

- ◆ Meditation „Grüne Tara - Freie Frau“ mit Sylvia Wetzler, buddhistische Feministin, 2019 in Roseburg (D)
- ◆ 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

Massage :

- ◆ Ausbildung Fussreflexzonenmassage zur dipl. Fussreflexzonenmasseurin, Bodyfeet Aarau, (2016)
- ◆ Ausbildung in klassischer Massage zur 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.

Stetes Vertiefen in Themen der Psychologie, Anatomie, Spiritualität, Philosophie & deren Zusammenhänge.

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

Aviva Keller, George Theruvel, Reto Zbinden, Hedwig Gupta, Mansoor, Clarissa Mitchell, Zarah Boutaleb, G.S. Sahay, Ansgar Schöberl, Vijay Gopala, Joe Perreira