

## 2016

Ausbildung Fussreflexzonenmassage, dipl. Fussreflexzonenmasseurin, Bodyfeet Aarau

## 2015

- ◆ Lehrgang Yogatherapie für YogalehrerInnen an der Yoga University Villeret 2015 - 2018
- ◆ Mitglied der europäischen Yoga Union EYU
- ◆ Jikiden Reiki Shoden mit Minou Sikken

## 2014

- ◆ „Die Wirbelsäule in Yoga & Medizin“ mit Dr. med. Günter Niessen
- ◆ Ausbildung in klassischer Massage, dipl. Gesundheitsmasseurin, Bodyfeet Aarau
- ◆ MBSR „Mindfulness-Based Stress Reduction“ Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der Methode von Prof. Jon Kabat-Zinn
- ◆ „Yoga & Psychologie“ mit Dr. Uma Krishnamurthy

## 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

## 2011

- ◆ Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis
- ◆ „Prävention & Heilung von Gesundheitsproblemen der Lebensmitte nach der Iyengaryoga-Methode“ mit Father Joe Perreira
- ◆ „Embodiment - Die Intelligenz des Körpers“ mit Prof. Dr. Rolf Pfeifer, Dr. Maia Storch, Prof. Dr. Wolfgang Tschacher
- ◆ Buddhistische Philosophie & Psychologie mit Lharampa Tenzin Kalden

## 2010

- ◆ Erste Yogakurse in Schulen mit Kindern & Jugendlichen
- ◆ Fachfortbildung zur EMYK Kursleiterin „Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche“ mit Dr. Marcus Stück
- ◆ „Einsatz der Iyengaryoga-Methode in der Suchttherapie“ mit Father Joe Perreira

## 2009

- ◆ Abschluss der 3 ½ jährige Yogalehrerausbildung an der Yoga University Villeret  
Dipl. Yogalehrerin SYV (1071h) 2005 – 2009, Mitglied des Schweizer Yogaverbandes

## 2008

- ◆ „Yoga für den Rücken“ mit Gertrud Hirschi

## 2006

- ◆ Durchführung erster Yogakurse in Zürich
- ◆ Vipassana Meditation nach S.N. Goenka in der CH 2006/2008 & Indien 2010

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

