



## Anatomie und Yoga

### Ashtanga (Vinyasa) Yoga

- Fortlaufende Asanapraxis mit Paramaguru Sharath Jois, SYC - Sharath Yoga Center, Mysore/Indien
- Weiterbildung Assisting & Alignment School, bei David Robson, Ashtanga Yoga Centre of Toronto, Toronto/Kanada
- Weiterbildung Learn to Count, bei David Robson, Ashtanga Yoga Centre of Toronto, Toronto/Kanada
- Weiterbildung Full Primary Series Asana Essentials, bei David Robson, Ashtanga Yoga Centre of Toronto, Toronto/Kanada
- Weiterbildung 30 Tage Vertiefung Half Primary Series, bei David Robson & Jelena Vesic, David & Jelena Yoga, Toronto/Kanada

### Yoga

- Fascia Yoga Teacher Training (50h YACEP®/Yoga Alliance) bei Dr. Joanne Avison, Art of Contemporary Yoga Limited, Brighton/Vereinigtes Königreich
- Breathwork & Pranayama Yoga Teacher Training (50h YACEP®/Yoga Alliance) bei Ram Jain, ARHANTA YOGA INTERNATIONAL BV, Sinderen/Niederlande
- Yoga Nidra Teacher Training (50h YACEP®/Yoga Alliance) bei Ram Jain, ARHANTA YOGA INTERNATIONAL BV, Sinderen/Niederlande
- Yin Yoga Teacher Training (50h YACEP®/Yoga Alliance) bei Christina Waltner, Planet Yoga, Zürich
- Erlebte Anatomie bei Prof. Dr. Monika Leitner, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (BGB Schweiz), Zürich
- Yoga Teacher Training Ashtanga (Vinyasa) Yoga & Hatha Yoga (500h RYT®/Yoga Alliance) bei Vishnu Panigrahi, Samadhi Yoga Ashram, Rishikesh/Indien sowie Zürich
- Vertiefung Asanapraxis im Orion Healing Retreat, Koh Phangan/Thailand
- Diverse Yogaausbildungen, -kurse & -workshops (Ashtanga (Vinyasa) Yoga, Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga etc.), Zürich

### Yoga rund um das Kind

- Kids & Teen Yoga Teacher Training (50h YACEP®/Yoga Alliance) bei Marzia Bendotti, Zoi Yoga Studio, Milano/Italien
- Mum & Baby Yoga Teacher Training (15h YACEP®/Yoga Alliance) bei Lucia Ilaria Seglie, Zoi Yoga Studio, Milano/Italien
- Beckenboden Kurs bei Nora Kersten, Yoga Nora (Teil der athleticflow GmbH), Erlenbach/Schweiz
- Postnatal Yoga Teacher Training (20h YACEP®/Yoga Alliance) bei Lucia Ilaria Seglie, Zoi Yoga Studio, Milano/Italien
- Vertiefungsmodul Yoga in der Schwangerschaft/Rückbildung bei Tanja Forcellini, Planet Yoga, Zürich



## Qualifikationen/Verbände

- Qualifikation E-RYT® 500/YACEP® Yoga Alliance, Arlington (VA)/Vereinigte Staaten
- Qualifikation Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV (Fitness-Guide), Bern
- Qualifikation BGB, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (BGB Schweiz), Zürich
- Erste Hilfe/BLS/AED komplett (SRC), Sanität24, Zürich

## Coaching

- NSTI®/NEURO YOGA® bei Stéphanie Maurer, NSTI®/NEURO YOGA®, Hombrechtikon
- Holistic Health Coach (30h YACEP®/Yoga Alliance), bei Sarah Visschedijk/Ram Jain, ARHANTA YOGA INTERNATIONAL BV, Sinderen/Niederlande
- Ayurveda Fundamentals Course (12h YACEP®/Yoga Alliance) bei Ram Jain, ARHANTA YOGA INTERNATIONAL BV, Sinderen/Niederlande
- Zertifikat Relief Stressprävention, RELIEF GmbH - Institut für Stressmanagement & Leistungserhalt, Waldshut-Tiengen/Deutschland
- CAS Coaching (13,5 ECTS), ECA (European Coaching Association), Zürich
- SVEB ADA Modul 3, Bildungszentrum HLS, Zürich

## Meditation

- Erweiterungsprogramme in Medialität & geistigem Heilen bei Lisa Maria Meierhofer, b.wusst GmbH, Dübendorf
- Weiterbildung Meditation, Arthur Findlay College, Stansted/Vereinigtes Königreich
- Intensivausbildung Medialität & geistiges Heilen bei Lisa Maria Meierhofer, b.wusst GmbH, Dübendorf

## Background

- Human Resources Management, Job Coaching, Finanz- und Rechnungswesen sowie Modebranche