

Yoga Curriculum

Yoga, Atemarbeit und Meditation

- 2024 Start der 4-jährigen Weiterbildung `holotropes Atmen, transpersonale Psychologie & Psychotherapie` (Grof. Legacy Training) bei Dr. Sylvester Walch, Salzburg
 - 2023 Meditation Vertiefen – sieben Wochenendseminare bei Brigitte Feige vom Berliner Yoga Zentrum
 - 2020 Meditation Vertiefen – sieben Wochenendseminare bei Brigitte Feige vom Berliner Yoga Zentrum
 - 2019 2- jähriger Basiskurs Viniyoga & Yoga Therapie bei Margareta Stühl im Schweizer Yoga Zentrum, Grenchen
 - 2017 2- jähriger Kurs – Patanjali's Yoga Sutra – verstehen lernen, bei Margareta Stühl in Zürich
 - 2016 Satyananda Yoga Nidra Ausbildung – Urs Keller Samatvam Yogaschule, Zürich
 - 2015 Yin Yoga & Anatomie Teacher Training II bei Markus Henning Giess, Aarau
 - 2015 Vertiefung Hatha Yoga bei Stephen Thomas Air Yoga, Zürich
 - 2014 Beginn mit dem Unterrichten von Yogagruppen (verschiedene wöchentliche Kurse)
 - 2014 Beginn der Vertiefung in Meditation & Schweige Retreats (Deutschland/Schweiz/Bali)
 - 2014 Yogalehrer Ausbildung Adjustment, Julie Martin Brahmani Yoga, Zürich
 - 2013 Yin Yoga & Anatomie I Teacher Training bei Markus Henning Giess, Zürich
 - 2011 Yogalehrer Ausbildung, Christina Waltner & Brigitte Hauser im Planetyoga, Zürich
 - 2010 Beginn der Seminare holotropes Atmen, Dr. Friderike Meckel, Dr. Sylvester Walch, Dr. Ingo Jahrsetz
 - 2009 4-jährige Ausbildung in Biosomadynamischer Atem- und Körperarbeit, ganzheitliche Psychologie und Psychosomatik, Akademie QuintaMed, Hettlingen bei Winterthur
- Laufende Weiterbildungen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Yoga, Pranayama und Meditation