

Ausbildungen:

Bewegungstraining

1996/1997	Wellnesstrainer 1
1999	Aerobic Basic Lehrgang
2005-2008	Pilates Basic & Advanced bei Body + Mind + Spirit
2007	NIA Trainer Ausbildung
2008	Power Yoga Basic Ausbildung
2011	Kinderyoga Ausbildung bei Ursula Salbert
2013	Kursleiterin Yoga Nidra bei Anna Röcker
2015	Yoga für Kinder bei Thomas Bannenberg
2015	Power Yoga Level 2
2016	DeepWork Basic
2016	TRX bei Fitagon
2019	Yin Yoga Basic bei Stefanie Arend
2019	Yoga in der SS und RB bei Ursula Salbert
2019	Anatomy Trains in Motion, Art of Motion
2020	Aerial Basic, Deep Yin, Advanced Ausbildung
2023	Face Yoga Ausbildung

Laufend Besuch von Weiterbildungen und Workshops

Körpertherapeutisch

2002-2005	Dipl. Shiatsu Therapeutin, ESI Schweiz
2009	Baby-Shiatsu Ausbildung, Ko Schule Zürich
2016-2017	IPE Kinder- und Jugendcoach
2019-2020	Jin Shin Jyutsu Praktiker bei Tina Stümpfig
2020	Acces Bar
2021	Body Classes bei Access Consciousness
2024	Belly Revolution Bauchmassage
2025-2026	Dentosophie Ausbildung