Yoga-Lehrer Erfahrung

- Seit November 2019 Yoga Instruktorin für Group Fitness bei Let's Go Fitness in Uster
- Seit Januar 2019 unterrichte ich regelmässig Gruppenkurse bei Mitraya-Yoga

Yoga-Lehrer Ausbildung

- Februar 2022 Schwangerschafts- und Rückbildungs-Yoga Workshop, mit Katia Wharton, Birthlight Yoga-Studios
- Juni 2021 Schulter und Schultergürtel Anatomie und Yogatherapie Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Ulm, Deutschland
- Juni 2020 Rücken und Körperhaltung Anatomie und Yogatherapie Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Ulm, Deutschland
- Oktober 2019 Hüfte und Becken Anatomie und Yogatherapie Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Ulm, Deutschland
- Juli 2018 Fuss und Knöchel Anatomie und Yogatherapie Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Ulm, Deutschland
- 2019-2022 B.K.S. Iyengar Yoga
Sandra Scherer – zertifizierte B.K.S. Iyengar Yogalehrerin
- 2018-2022 Anatomie und Physiologie
mit Susanne Pieper - Naturärztin und Dipl.Akupunkteurin SBO-TCM
- 2018-2022 4 ½ Jahres Diplomkurs Yoga-Lehrer Ausbildung 1200h bei PureYoga by Bruno Dietziker

Eigene Praxis

- Mai 2025 7 Tage Iyengar-Yoga Retreat mit Eyal Shifroni in Marokko
- Mai 2023 3 Tage Iyengar-Yoga Workshop mit Eyal Shifroni in Genf
- Juli 2021 Yoga-Retreat, Schweibenalp mit Sandra Scherrer
Energiefluss im Asana: Verbindung von Yoga und Qigong
Meditation und Philosophie
- 2021-heute regelmässiger Unterricht bei Carlos de Azevedo Correia, Iyengar-Lehrer, Yogacity Zürich
- 2018-heute tägliche eigene Praxis zu Hause in
Hatha-Yoga, Iyengar-Yoga, Ashtanga-Yoga, Pranayama,
Meditation und Umsetzung der Yogaphilosophie im Alltag
- 2019-2024 regelmässiger Unterricht
bei Bruno Dietziker, PureYoga Zürich
- 2006-2020 1-2x pro Woche Teilnahme an Yoga-Lektionen in
Vinyasa-Flow, Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga,
Schwangerschafts-Yoga, Mama-Baby-Yoga und
Rückbildungs-Yoga