

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

- 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

- 2018-heute tägliche eigene Praxis zu Hause in
Hatha-Yoga, Ashtanga-Yoga, Iyengar-Yoga, Pranayama, Meditation
und Umsetzung der Yogaphilosophie im Alltag
- 2019-heute regelmässiger Unterricht
bei Bruno Dietziker, PureYoga Zürich
- 2012-heute 1-2x pro Woche Unterricht bei Let's Go Fitness Uster
Vinyasa Flow bei Cristian Bolliger,
Hatha-Yoga bei Kevin O.Groner
Kundalini Yoga bei Alexa Oestreicher
Hatha-Yoga bei Klaudija Zalapski
- 2006-2012 regelmässig 2x pro Woche Yoga Unterricht in
Hatha-Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Schwangerschaftsyoga, Mama-
Baby-Yoga und Rückbildungsyoga