

### 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 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-heute 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