

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 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

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

2012-2020 1-2x pro Woche Unterricht in
Vinyasa Flow, Hatha-Yoga, Kundalini Yoga
Eigenpraxis

2006-2012 regelmässig 2x pro Woche Yoga Unterricht in
Hatha-Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Schwangerschaftsyoga,
Mama-Baby-Yoga und Rückbildungsyoga