



# Z O Ë Y O G A

## Ausgewählte Aus- und Weiterbildungen

2011 – heute	Grundkurs und Aufbaukurs mit <i>Anouk Claes</i> : Emotionale Intelligenz in Coaching und Beratung, angewandter Psychosomatik, Selbstheilung und Persönlichkeitsentwicklung, Basel, Miradoux
2017 – heute	Umgang mit <i>Gefühlen, Körper und «inneres KungFu»</i> , Elizabeth Guo, Physical Mentor & Energy Healer, Allschwil
2015 – heute	Grundformen des <i>Tai Chi Chuan</i> ; Chi Fluss generieren und nutzen, Zhu Xhinghuan, Hua-Lon, Tai Chi-Meister, Basel
2019	Workshop mit <i>Lars Lienhard</i> , Experte für Neuro Athletic Training: Grundlagen Vagus Nerv, Gleichgewichtssystem, Inselcortex, Interozeption, Köln.
2015	Grund-Ausbildung <i>Franklin-Methode®</i> , Bern
2015	<i>Gesture of Awareness</i> , Charles Genoud, Basel
2015	<i>Yin Yoga</i> , Grundlagen und Prinzipien in Praxis und Theorie, Barbara Burckhardt, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Lotos Basel
2015	<i>Nothilfe-Kurs</i> : BLS-AED Kurs nach den Richtlinien des Swiss Resuscitation Council (SRC), Zürich
2014	<i>Gesture of Awareness</i> , Charles Genoud, Basel
2014	<i>Rinzai Zen Sesshin</i> (Zazen, Kinhin, Teishô, Sansen, Samu, Dharma) mit Sensei André Daiyû Steiner, Felsentor
2014	<i>Silent Satsang mit Sri Mooji</i> (Meditation, Yoga, Contemplation, Bhajans), Zmar, Portugal
2013	<i>Gesture of Awareness</i> , Charles Genoud, Basel
2012	<i>Vipassana Meditationsretreat</i> , Ursula Flückinger, Christina Feldmann, Beatenberg
2011	<i>Kirtan Flight School</i> , Mantra Workshop mit Dave Stinger, Schloss Glarisegg
2010 – 2011	<i>Pilates POLESTAR Matten-Trainerin</i> , im Studio Spirit, Basel - anerkannt durch die Pilates Method Alliance (PMA)
2009 – 2010	Ausbildung zur <i>Kursleiterin Yoga Nidra und Tiefenentspannung</i> mit Anna Röcker, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Bern



# Z O Ë Y O G A

2010	<i>Making Love Retreat</i> , Raja und Puja Richardson, Waldhaus, Lützelflüh
2006/2010	Yoga und <i>Spiraldynamik</i> , Einführung in die Spiraldynamik
2009	<i>Nothilfe-Kurs</i> für Yogalehrende mit Uwe Müller, zertifizierter Ausbilder für Nothilfekurse, Basel
2009	<i>Wissenschaftliche Grundlagen für einen besseren Yoga</i> mit Dr. Hansjörg Straumann, Humanbiologe, Chiropraktor, dipl. Yogalehrer YS, Basel
2002 – 2007	<i>Dipl. Yogalehrerin YS/EYU</i> Lotos Ausbildungsschule Basel und Zürich mit Robert Cottet, Patrick Tomatis, Dr. Claudia Guggenbühl, Rosmarie Herzog, Dr. Hansjörg Straumann, Carla Felber u.a
2003	<i>Visionssuche</i> mit Ruedi Schmid, Heiler, Auraseher, Schamane, Alp Golzern
2000	<i>Guidelines Retreat</i> , The Monroe Institute, Faber, Virginia, USA
1996	<i>The Gateway Voyage Retreat</i> , The Monroe Institute, Faber, Virginia, USA
1983	<i>Silva Mind Control</i> Kinderseminare (José Silvas Methode zur Entspannung und Bewusstseinsweiterung) mit Françoise Mayor, Basel

## Diverses

2011	Assistierende Prüfungsexpertin zur Abnahme der Diplomprüfungen des Berufsverbands der Yogalehrenden Yoga Schweiz (YS)
2011	Publikation im Bereich Yogaforschung, Skript für Ausbildung und Interessierte, zweite Auflage 2014
seit 2008	Mitglied des Berufsverbands der Yogalehrenden Schweiz (yoga.ch)
2003 – 2008	C-Mitglied des Berufsverbands der Yogalehrenden Schweiz: Studierende an einer von Yoga Schweiz anerkannten Ausbildungsschule