

Yoga-Lehrerin / Unternehmerin Erfahrung

August 2026	Gründung Trinity Flow GmbH zusammen mit Dan Dent
Mar 2022 - heute	Gründung des Yoga und Qi-Gong Studio in Watt, Durchführung regelmässiger Yoga-Klassen, Workshops, Retreats
Okt 2018 - Feb 2022	wöchentlicher Hatha Yoga Unterricht in Watt bei Regensdorf (Feuerwehrlokal)
2019	gelegentliche Vertretungen bei Sabina Yoga in Buchs und Let's Go Fitness Uster

Yoga-Therapie-Ausbildung

18.10.2025 - 19.10.2025	Atem, Bandha und Bewegung, Anatomie und Yogatherapie, Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Institute Ulm, Deutschland
11.05.2021 - 12.05.2021	Schulter- und Schultergürtel, Anatomie und Yogatherapie, Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Institute Ulm, Deutschland
08.06.2020 - 09.06.2020	Rücken und Körperhaltung, Anatomie und Yogatherapie, Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Institute Ulm, Deutschland
22.10.2019 – 23.10.2019	Hüfte und Becken, Anatomie und Yogatherapie. Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Institute Ulm, Deutschland
07.07.2018 – 08.07.2018	Fuss und Knöchel, Anatomie und Yogatherapie. Dr. Ronald Steiner von Ashtanga Yoga Institute Ulm, Deutschland

Yoga-Lehrer Ausbildung

24.05.2023 - 01.05.2024	Essential Yoga Anatomy Jason Crandell's Vinyasa Yoga Training
12.08.2023 - 30.09.2023	30hr Yin Yoga Teacher Training Abigail Aller Yoga
01.12.2022 - 07.03.2023	Mastering the Art of Yoga Sequencing Jason Crandell's Vinyasa Yoga Training
14.12.2019 - 31.10.2022	Meditation Andreas Mayer - Meditationslehrer und Swami der Siddha Tradition
01.06.2019 - 31.10.2022	B.K.S. Iyengar Yoga Sandra Scherer - zertifizierte B.K.S. Iyengar Yogalehrerin
07.05.2018 – 31.10.2022	Anatomie und Physiologie mit Susanne Pieper, Naturärztin und Dipl. Akupunkteurin SBO-TCM
07.05.2018 – 31.10.2022	4 1/2 Jahres Diplomkurs Yoga-Lehrer Ausbildung 1200 Stunden bei PureYoga by Bruno Dietziker

Klangschalen / Klangmassage Ausbildung

25.07.2026	Klangmassage Grundausbildung, Klangmassageschule Horw
Juni 2026	The Singing Bowls Practitioner's Training, Guy Yair Beider
Mai 2026	Tibetan Singing Bowls Group Sound Bath Training, Ali Young
23.05.2026	Klang Workshop, Klangmassageschule Horw

Workshops, Retreats und Immersions

08.03.2026 - 28.03.2026	Yoga Pilger Reise durch Nordindien
14.05.2025 - 22.05.2025	Iyengar Yoga Retreat in Bab-Zouina, Marokko mit Senior Iyengar Yoga Teacher Eyal Shifroni
16.01.2025 - 19.01.2025	Vipassana Schweige Retreat, Meditationszentrum Beatenberg
09.03.2024	Yoga der Stille: Restorative Yoga Workshop in Bern mit Samira Henning
13.05.2023 - 15.05.2023	Iyengar Yoga Workshop in Genf mit Senior Iyengar Yoga Teacher Eyal Shifroni
04.12.2022	Harmonium Workshop mit Prasadini Krissi, Pujarini des Zentrum der Einheit Schweibenalp
20.03.2019	Harmonium Workshop mit Matthias Govinda Roth
17.05.2017 – 21.05.2017	5 Tage, 30 Std. Ashtanga Yoga Immersion mit Chiara Castellan
22.04.2017	Led-class und Pranayama mit Saraswathi Jois im Ashtanga Yoga Freiburg Studio, Freiburg im Breisgau, Deutschland
26.08.2016 – 28.08.2016	3 Tages Ashtanga Yoga Workshop mit Mark Robberds und Deepika Mehta im Samasthiti Studio, Paris, Frankreich
03.06.2016 – 05.06.2016	3 Tages Mini-Yoga Retreat im Prättigau mit Dina de Paola und Chiara Castellan
30.01.2016	Yoga & Skoliose Workshop mit Stefanie Zimmermann im Airyoga Studio, Zürich
19.12.2015	Hatha Yoga und Yoga Nidra mit Bruno Dietziker Bhakti Beats Festival, Volkshaus, Zürich
11.12.2015 – 13.12.2015	3 Tages Ashtanga Yoga Workshop mit David Swenson im Planet Yoga Studio, Zürich
28.08.2015 – 30.08.2015	3 Tages Ashtanga Yoga Workshop mit Kino Macgregor im Ashtanga Yoga Paris Studio, Paris, Frankreich
29.05.2015 – 31.05.2015	3 Tages Ashtanga Yoga Workshop mit David Robson im Yogalives Studio, Zürich
09.05.2015	Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan, Airyoga Studio, Zürich

Eigene Praxis

2022 - heute	Eigene Heimpraxis, Asana, Pranayama und Meditation sowie regelmässige Kurse bei Dr. Ronald Steiner, AYI Ulm
01.10.2018 - 2022	Tägliche eigene Heimpraxis, Asana, Pranayama und Meditation sowie mehrmalige Kursbesuche pro Woche bei Yogacity (Iyengar Yoga) und Pureyoga (Hatha Yoga)
01.06.2017 – 30.09.2018	3 x pro Woche Ashtanga Mysore Unterricht bei Laura Griskeviciute (mysorezurich)
01.09.2015 – 01.09.2017	1 x pro Woche Unterricht bei Carlos de Azevedo Correia Iyengar Yoga (Yogacity)
01.03.2015 – 01.05.2017	2 x pro Woche Ashtanga Mysore Unterricht bei Michael Hamilton (Airyoga)
01.10.2013 - 28.02.2015	1 x pro Woche Unterricht Ashtanga Flow bei Chiara Castellan (Ataia Yoga)