

# Meine Aktivitäten rund um Yogakurse

## Mein Yoga-Weg

- 2006 Beginn mit Yoga und Meditation
- 2009-2011 Yogalehrer bei Yoga Vidya (720 Stunden Ausbildung), Hatha-Yoga, integraler Yoga nach Shivananda
- 2015 Thai-Yoga Ausbildung bei Tobias Frank in Frankfurt
- 2015 Entspannungskursleiterin, Yoga Vidya
- 2016 Kursleiterin „Mentales Training“, Yoga Vidya
- 2016 Thai-Yoga Ausbildung Julia Weis, Mainz
- 2017 Kursleiterin „Autogenes Training“, Yoga Vidya
- 2017 Entspannungstrainer, zur Erteilung entsprechender Krankenkassen-Präventionskursen
- 2020 Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

## Weiterbildungen

- regelmäßige Teilnahme Yoga-Vidya Kongress
- Faszien/Yin Yoga, Tai Chi, Qigong, Yoga Nidra
- Yoga für Rücken/Schulter/Nacken
- Yoga bei speziellen Krankheitsbildern (Tinnitus, Bluthochdruck, Burn Out)
- Fortgeschrittenes Pranayama, Meditationstechniken
- Yoga auf Palliativstation (Juliusspital Würzburg)

## Meine wichtigsten regelmäßigen Kursangebote

- 2011 Start mit eigenen Yogakursen für Studenten und Mitarbeiter an der Johannes Gutenberg-Universität, Allgemeiner Hochschulsport
- 2011-2014 Präventionskurse für Schwangere und „Mama-Yoga“ mit Baby in der Gesundheitspraxis „Die Oase“ in Mainz
- ab 2012 Yoga-Workshops bei der „Nacht der Hausarbeiten“ der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
- 2014-2018 Entspannungskurse für Studenten und Mitarbeiter an der Johannes Gutenberg-Universität, Allgemeiner Hochschulsport
- 2017 Yogakurse für Menschen mit Krankheit/nach Krebserkrankungen
- ab 2017 Präventionskurse „Yoga sanft“ in der Gesundheitspraxis „Die Oase“ in Mainz
- ab 2017 Präventionskurs für Mitarbeiter der Johannes Gutenberg-Universität, Campus Mainz
- ab 2019 Präventionskurse bei den Mainzer Stadtwerken

