

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

1997	Gruppenunterricht bei Gabrielle Jesberger-Günther und Regina Stürmer
2000	Einzelunterricht bei Lydia Thieß (122 UE)
2007 – 2016	4tägige Weiterbildungsseminare für YogalehrerInnen bei Helga Simon-Wagenbach (240 UE) Der innere feinstoffliche Körper – Schwerpunkt Cakras (2007)/Yoga – Integrale Spiritualität (2008)/ Yoga – Die fließende Balance im Sein (1009)/Das „WIE“ in der Übung und im Alltag ist wichtiger als das „WAS“(2010)/Das „WIE“ in der Übung und im Alltag ist wichtiger als das WAS“(2011)/Die besondere Schulung der INNENWAHRNEHMUNG in der Yoga- und Pranayamapraxis und in der Meditation, sowie die Bedeutung der Innenwahrnehmung für die Therapie und Heilung (2012)/ AUSSENWAHRNEHMUNG – INNENWAHRNEHMUNG (2013)/PRANAMAYA KOSA, die vibrierende Verbindung zwischen Körper und Geist (2014)/Die Bedeutung des einfühlsamen Umgangs mit dem Atem in der Atemachtsamkeit beim Üben mit dem Körper und bei Pranayama (2015)/ALLTAG – MEDITATION IN AKTION (2016)
Seit 2011	Einzelunterricht bei Helga Simon-Wagenbach (108 UE)
2016 – 2020	Zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU (950 UE) Abschluss der vierjährigen Ausbildung zur Yogalehrerin in der Oberallgäuer Yogaakademie AYAS® in Bad Hindelang in der Tradition T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar, anerkannt vom Bund deutscher Yogalehrer und der Europäischen Yogaunion.
2017 – 2021	2 - 3tägige Yoga-/Ayurvedaseminare mit Elke Lenz und Helga Simon-Wagenbach (72 UE) Yoga – Ayurveda: Bei Stress und Erschöpfung (2017)/ Yoga – Ayurveda: Kriya-Yoga im Alltag - OJAS (2018)/Yoga – Ayurveda: Klarer Geist – weites Herz – AGNI (2019)/Samyama Integrale Yogameditation – Heilwerden – Heilsein durch Ayurveda (2020)/Samyama Integrale Yogameditation – Heilwerden – Heilsein durch Ayurveda (2021)
2019	4tägiges Ausbildungsseminar der Ausbildungsschule „Yoga Vision Mandiram München“ mit Helga Simon-Wagenbach: „Yoga-Meditation“ (Schweigekurs)
2023	tägiges Ausbildungsseminar der Ausbildungsschule „Yoga Vision Mandiram München“ mit Karin Kapros: „Pranayama 1“
2020 – 2022	Therapeutische Anwendung von Yoga – YOGA CHIKITSA bei R. Sriram (250 UE)
Seit 2020	Regelmäßig Supervision (154 UE) bei Manuela Heissler, Cornelia Nowak, Alexander Katzauer, Helga Simon-Walgenbach, Katharina Kleinknecht, Case Study Presentations Chennai
Seit 2020	4tägige Weiterbildungen bei R. Sriram (132 UE) Die Wirbelsäule im Yogaunterricht (2020)/YOGA ATEM PRANAYAMA GEIST (2023)/ Yoga – Die Welt des Klangs (2024)/Jahrestreffen Yogaweg: Yoga Therapie (2024)/ Jahrestreffen Yogaweg: Yoga der 5 Elemente (2025)/ NYASA – Hände, Augen und Finger und deren Einsatz bei Yoga (2025)
Seit 2020	2 - 3tägige Weiterbildungen Samyama Integrale Yogameditation bei Helga Simon-Wagenbach, Harald Homberger, Doris Karner-Klett und Veronika Karl (76 UE) Anusasanam (2020)/ Samyama – Der Weg (2021)/ Anusasanam (2022)/Vedic Chant und Sanskrit (2023)/ Yama – Nyama (2024)/ „tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni kriyā yogaḥ“ (2025)

2022	Autorisierung: Lehrerin der Linie „Samyama Integrale Yogameditation“ durch Harald Homberger, Helga Simon-Wagenbach und Doris Karner-Klett
Seit 2023	Weiterbildungen bei Laura Masi Einführung in die Lehren der Upanishad/ Upanishad
2024	3tägiger Schweigekurs mit Doris Karner-Klett Samyama Integrale Yogameditation
2025	Weiterbildungen bei Laura Masi und Katharina Kleinknecht Bhagavadgita
2025	3tägige Yogameditation mit Sigrid Blum-Zipfel und Regina Stürmer
2025	Weiterbildung bei Anand Mishra und R. Sriram Die Lehren der Kathopanishad