

Ausbildung & Hintergrund

Ausbildung (Auszug)

- Yogatherapie im Viniyoga (mehrjährige Ausbildung bei Dr. Kaustubha Desikachar in Brüssel)
 - Viniyoga Prāṇāyāma Teacher Training (Dr. Kaustubha Desikachar)
 - Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU (vierjährige Ausbildung am Schweizer Yogazentrum Biel)
 - Yoga Nidra Ausbildung (Bern)
 - Basisstudium Ayurveda (Zürich)
-

Mitgliedschaften & Anerkennungen

- Mitglied Berufsverband Yoga Schweiz
 - EMfit-Qualitätslabel für Gesundheitsberufe
-

Aktuelle Vertiefung

- Viniyoga Psychology Training (Dr. Kaustubha Desikachar, laufend)
 - Tägliche Rezitation des Viṣṇu Sahasranāma Stotra als Teil meiner persönlichen Praxis
 - Regelmässige persönliche Begleitung durch Mentorings bei meinem Lehrer Dr. Kaustubha Desikachar im Sinne der Viniyoga-Tradition (Guru-Paramparā)
-

Weiterbildungsschwerpunkte

- Yogatherapie & Viniyoga Vertiefung
 - Atemarbeit (Pranayama) & Meditation
 - Vedic Chanting (vedisches Rezitieren)
 - Yoga-Philosophie & klassische Texte, insbesondere die *Yoga Sūtras* von Patañjali und das *Yogarahasya* von Nāthamuni
-

Kontinuierliche Entwicklung

Ich bilde mich seit vielen Jahren kontinuierlich im Bereich Yogatherapie, Atemarbeit, Meditation und Yoga-Philosophie weiter. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der vertieften Auseinandersetzung mit den klassischen yogischen Schriften, insbesondere den Yoga Sūtras, der Bhagavad Gītā, der Haṭha Yoga Pradīpikā und dem Yoga Yājñavalkya sowie weiteren zentralen vedischen Texten der Yoga-Tradition.