

Ausbildungen

- 2024 Ausbildung zum Buteyko Atemcoach bei Ralph Skuban
- 2023 Inspired Anusara® Yogalehrerin (RYT 500)
- 2022-2023 Achtsame Atmung-, Pranayama- und Meditationslehrerin / 300 Stunden bei Vilas Turske
- 2020-2022 Anusara Vertiefungsausbildung / 300 Stunden bei Lalla & Vilas Turske
- 2019 Hoyo-Hormonyogalehrerin 36 Stunden bei Lalla (Dr. Claudia Turske)
- 2018-2019 Yogalehrerin / 200 Stunden Basisausbildung bei Lalla & Vilas Turske

Verschiedene Workshops zur Weiterbildung und Vertiefung

- Yoga als Therapie 24 h bei Lalla Turske/ 28 h bei Evi Wangler
- Yoga & Darma, 9h bei Katchie Ananda
- Einführung in die Meditation 5h bei Michael Turnherr
- Anusara Prinzipien Workshop 12h bei Maya Keller