



MEINE AUS- UND FORTBILDUNGEN

Wenn Sie sich mit mir auf die Reise begeben, um Ihren Körper neu zu entdecken, dann können Sie sich das wie das Betrachten eines Pop-Up-Buches vorstellen: Jedes Mal, wenn Sie eine Seite umblättern bzw. wenn Sie sich auf eine neue Stunde mit mir einlassen, dann können Sie etwas Neues oder etwas Zauberhaftes entdecken, das manchmal tief berührt, aber auch aufrühren kann.

Ausbildungen:

- Master of Arts in Transformative Arts, John F. Kennedy University, USA
- Mag. artium Bildhauerei Kunstuniversität Linz
- Pilatetrainer-Diplom, Kalifornien, USA
- Craniosacral-Therapie-Ausbildung, New Mexico, USA
- TBM-Practitioner, Kalifornien, USA
- Großhandelskauffrau, Linz
- Einzelhandelskauffrau, Linz

Fortbildungen/Seminare:

- Feldenkrais
- Methode Antigymanstik nach Françoise Mézières und Thérèse Bertherat ^[1]
- Yoga
- Aerial Silks (Vertikaltuchakrobatik) ^[2]
- Westernreiten
- Capoeira
- Angewandte Kinesiologie ^[3]
- Psoas-Workshop ^[4]



- 1 Die Methode wurde in den 1970er Jahren von Thérèse Bertherat in Frankreich entwickelt. Sie war Physiotherapeutin und hatte unter anderem in der Methode nach Françoise Mézières eine Ausbildung gemacht. Es ging um einen Gegentrend zu leistungsorientierten Sportarten. Die Methode hilft bei Verspannungen, Versteifungen, Muskel- und Gelenkschmerzen.
- 2 Vertikaltuchakrobatik ist eine Form von Luftakrobatik. An senkrecht herabhängenden Tüchern, die in einigen Metern Höhe aufgehängt sind, wird eine Kombination aus akrobatischen und tänzerischen Elementen vorgeführt.
- 3 Die Angewandte Kinesiologie ist eine ganzheitliche, alternativmedizinische Diagnose- und Heilmethode. Sie wurde von dem amerikanischen Chiropraktiker George Joseph Goodheart entwickelt.
- 4 Der Psoas Muskel ist der Flucht-oder-Kampf-Muskel, der es einem ermöglicht in lebensgefährlichen Situationen davonzulaufen oder zu kämpfen. Er ist der einzige Muskel im Körper, der die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet. Dadurch ist er in allen Bewegungsabläufen der Beine involviert und der wichtigste Muskel für die Hüftbeugung.