**Ausbildungen und Kursleitungen im Überblick**

Seit 1990 Beschäftigung mit Tanztechniken (modern, contemporary)

Ausbildung zur Masseurin (1995); Gesundheitsschule Hildegard von Bingen, Wien

Studium verschiedener Körpertherapieformen: Polarity Massage, Reiki; Shiatsu

Shiatsuausbildung am "ESI Wien"

seit 2003 Beginn der ersten Auseinandersetzung mit Yogaphilosophie und Körperübungen des Hatha Yoga Teilnahme am einführenden Basisseminar bei Bernhard Spirkl

"Iniatorische Schulung" bei Heinz Grill in Arco, Italien

2005 Intensivierung der eigenen Yogapraxis; regelmäßige Teilnahme an einzelnen Yogaseminaren mit Körperübungen in Arco, Italien; Erlernen der asanastellungen des neuen Yogawillens; freie Atemschulung, Bewusstseins- und Wahrnehmungsschulung; Einführung in Konzentration und Meditation

2006 Ausbildungsabschluss zur Shiatsu Praktikerin, ESI Wien und Milano; Diplomprüfung

2008 eigene Shiatsupraxis im Gesundheitszentrum "Wendepunkt" Wien

2009 erste Kursleitungen in Wien: Omv- Sportprogramm, Generali, KV

2011- 14 Kursleitung FU Berlin Hochschulsport Hatha Yoga; Ballettraum Lankwitz (2 Kurse)

u.a. zu den Themen "Rückenschule", "cakra", "freie Atemschule"

2012- heute Kursleitung FU Hochschulsport Berlin, Bereich Hatha Yoga, Anfänger und Fortgeschrittene,

Mitglied im Yogalehrerteam des "Shakti Yogaloft" bei Catrin Müller

Beschäftigung mit verschieden Yogastilen und Zugängen

weitere Seminarteilnahmen zur Yogapraxis bei Heinz Grill in Italien und Ägypten

bis 2018 3 jährige Yogalehrerausbildung , Yogaakademie Cavedine, Italien; (Leitung Rita Egger)