

## Ausbildung

- 1994 - 1999 Yogalehrerin, nach den Richtlinien der Bihar School of Yoga (BSY) im Satyananda Yoga Zentrum, von Swami Prakashananda
- 2001 - Traditionelle Thai Yoga Massage in Chiang Mai (Thailand) Ashokananda

## Tätigkeit als Yogalehrende

- 1995 -2000, in VHS, Arzt- und Hebammenpraxen sowie in Gesundheits- und Fitness-Centern
- 2000 -2014, Leiterin der Yogaschule Bergkamen, Bindu Istitut
- 2014 -2017, Umzug mit der Yogaschule nach Lünen, in die Parkstraße
- 2017 - jetzt, Neueröffnung der Yogaschule in Bergkamen Oberaden, In der Schlenke 32

## Yogalehrer Fortbildungen

- ☯ 1997 - Weg zur inneren Stille I Meditation Antar Mouna I im Satyam Sadhana Zentrum
- ☯ 1998 - Yoga-Retreat Skandinavische Yogaschule I Satyananda Yoga Hannover ☯ 1998 - Yoga und persönliche Beziehungen I RYE Satyananda Yoga I Swami Shivamurti ☯ 1999 - Kriya Yoga I Satyananda Yoga Zentrum e. V.
- ☯ 1998 - Ayurveda für Frauen I Mahindra Institut Birstein BDY
- ☯ 1999 - Pranayama, Mudra, Bandha I Satyananda Yoga Zentrum e. V.
- ☯ 1999 - Yoga Nidra Fortbildung I Satyananda Yoga Zentrum e. V.
- ☯ 1999 - Patanjali -Vrittis und Kleshas, Karma Yoga I Satyam Sadhana Zentrum
- ☯ 1999 - Wirbelsäulengerechtes Arbeiten im Gruppenunterricht I BDY
- ☯ 1999 - In kleinen Schritten zur eigenen Yogaschule I BDY
- ☯ 1999 - Feldenkrais –Methode I Praxis B. M. Werner
- ☯ 1999 - Kleshas und ihre Überwindung I Dr. Eckard Wolz-Gottwald
- ☯ 2001 - Achtsamkeit bei den Asanas I Satyananda Ashram Holland
- ☯ 2001 - Nada Yoga I Satyananda Ashram Holland
- ☯ 2001 - Frauen, Spiritualität und Yoga I Satyananda Yoga
- ☯ 2002 - Yogastudienreise nach Indien I verschiedene Yoga-Ashrams
- ☯ 2002 - Yoga Festival und Seminar in Vedhoven Holland -European yoga Fellowship
- ☯ 2002 - Meditationskursleiter Ausbildung I Yoga Vidya
- ☯ 2005 - Ayurvedische Marmapunkt Massage I Yoga Vidya
- ☯ 2006 – Yoga Studienreise durch Indien I verschiedene Yoga-Ashrams
- ☯ 2007 - Yoga Studienreise durch Indien I verschiedene Yoga-Ashrams
- ☯ 2008 - Prana, Pranayama, Pranavidya I Swami Muktidharma Saraswati
- ☯ 2009 - Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues I Yoga Vidya
- ☯ 2010 - Chakras, die Energiezentren in der Wirbelsäule I Swami Muktidharma Saraswati
- ☯ 2010 - Kum Nye Tibetisches Heilyogamit Dr. Elisabeth Lockhart
- ☯ 2010 - Mantra Meditation I Yoga Vidya
- ☯ 2011 - Yoga Nidra und Tattwas I Swami Muktidharma Saraswati
- ☯ 2012 - Harmonium Seminar, für Mantra und Kirtanbegleitung mit Gyanaroopa
- ☯ 2013 -Yoga Retreat Satyananda Yoga Ashram in Südschweden Haa
- ☯ 2014 - Satyananda Yoga Treffen Deutschland
- ☯ 2015 -Yoga Retreat I Satyananda Yoga Ashram / Südschweden Haa
- ☯ 2016 -Yoga Retreat I Kriya Yoga in Harbergen / Scandinavische Yogaschule
- ☯ 2017- Asthanga Yoga I im Stephansstift Hannover I BDY
- ☯ 2019 -Yoga Nidra, mit Swami Marutdeva
- ☯ 2021 -Yoga und Waldbaden, C. Arzberger Waldbaden Akademie
- ☯ 2022- I-Rest Yoga Nidra