

## Ausbildungen

2017	YinYoga Ausbildung (Tanja Seehofer)
2015	Yogalehrer- Weiterbildung 500H (zertifiziert durch Yoga Alliance)
2014	Gesundheits-Yoga Ausbildung (Yoga Akademie Austria)
2011	Yogalehrer Ausbildung 200H (in Nepal, zertifiziert durch Yoga Alliance)
2011	begleitend zur Yogaausbildung in Nepal: Thaimassage-Kurs (Nuad)
2011	Diplom mit Auszeichnung, Ernährungswissenschaften an der Universität Wien
2008-2010	Studium Sportwissenschaften an der Universität Wien
2008	Ausbildung zur Schneesportlehrerin (Snowboard) am USI Wien

## Workshops/Retreats/intensive Praxis

Ashtanga Yoga nach P. Jois (Neera Scott/Nepal, Sonja Rössler, Bhavani Maki/Hawaii, Danny Paradise, uvm.)

Anusara Yoga (Barbra Noh/Birgit Pörtl/Ross Rayburn, uvm.)

Jivamukti Yoga (Florian Reitlinger, Moritz Ulrich)

Iyengar Yoga (Katrin Rose/Spanien, BKS Iyengar)

Gesundheitsyoga (Alexandra Meraner, Yoga Akademie Austria)

Yin Yoga (Tanja Seehofer/Esther Ekhart/Julia Rakus/Gerlinde Fennes)

Sivananda Yoga (Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg)

Spectral Yoga (Yindra Soukup)

Bikram Yoga in diversen Bikram-Studios

Yoga-Anatomie mit Leslie Kaminoff

Vipassana Meditation mit Hannes Huber

Pranayama & Meditation mit Florian Palzinsky

Pranayama & Meditation mit Deva Ram/Nepal

Yoga & Meditation mit Daniel Strausser

Thaimassage/Nuad mit Valerie Diaz

