

Aus- und Weiterbildungen im Bereich Bewegungspädagogik

2018	Biokinematiktrainerin BGB Schmerzen verstehen und nachhaltig bekämpfen
2008- 2009	Spiraldynamik Fachfrau - Basic Lehrgang Intelligent movement -trainieren statt operieren
2001 - 2004	dipl. Bewegungspädagogin BGB , mit SVEB Modulzertifikat Lehre der Körper- und Bewegungsbildung im Zusammenhang mit Psychologie und Ernährung
2002- heute	Jährliche Weiterbildungen im Bereich Bewegungslehre beim BGB Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz <ul style="list-style-type: none">▪ Rückenschule / bewegter Rücken▪ Kreativer Tanz / NIA Tanz der Sinne▪ Nordic Walking mit Ryffel Running▪ Dynamisches Becken▪ Spiraldynamik Ergodynamik, Fusschule,▪ Atemmassage▪ Tai Chi▪ Ideokinese – die Kraft der Vorstellung - Franklin Methode▪ Durch Körpersprache überzeugen▪ Schüsslersalze im Bewegungs-Alltag▪ Depression im Alter – Bewegung tut gut▪ Verjüngt bis in die Körperzellen –Denken und Fühlen beeinflussen die Zellen▪ Schatzkammer der Beweglichkeit –das innere Fliesen nutzen▪ Seele im Schraubstock - Erlebnisse speichern sich in der Zellstruktur und widerspiegeln die Körperhaltung▪ uvm.
Berufliches	im Bereich Bewegungspädagogik
2015 - 2016	Swiss Prävensana Akademie, Rapperswil Mandat als Dozentin, spezielle Rückenschule
2011 - 2014	Pädagogische Hochschule, Zürich Ergonomie - Beratung am Arbeitsplatz
2004 - 2005	Primarschule, Knonau, Lehre in Körperhaltung-Bewusstsein-Wahrnehmung
2004 - heute	Selbständige Dozentin/Kursleiterin in der Bewegungslehre Körperhaltung-Bewusstsein-Wahrnehmung, Ergonomie, Auftrittskompetenz, Präventive Gesundheitsförderung, Nordic Walking, gesunder Atem, Kreativtanz, Rhythmus

Berufliches**Sonstiges**

2016 – 2021

Sonn matt Luzern, Kurhotel & Residenz, Luzern
Residenz Managerin

2016 – 2018

ZfU Zentrum für Unternehmensführung, Thalwil
Betreuung von Seminaren vor Ort

1988 - 2015

Schloss Freudenfels, Eschenz
Pädagogische Hochschule, Zürich,
UBS- Zürich
Spiraldynamik Akademie, Meilen,
Hofstetter Immobilien, Geroldswil,
Gruber ConsulTrade GmbH, Rotkreuz
Portfolio Management André Bollag, Zürich
Diverse Tätigkeiten als Kauffrau.

1978 - 1987

Baur au Lac, Zürich
Restaurant Witschi's, Unterengstringen
Restaurant Aktin, Zug
Chesa Grischuna, Klosters
Restaurant Mürset, Aarau
Gastgeberin in der Schweizer spitzen Hotellerie und
Gastronomie