

## **Ausbildungen / Selbsterfahrung**

- 2003 – 2007** Ausbildung in Psychiatriepflege, Höhere Fachschule,  
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
- 2008** 200h – Yoga Teacher Training Airyoga Zürich
- 2009** Weiterbildung Yogatherapie Modul mit Doug Keller, Airyoga Zürich  
Weiterbildung Prana Flow mit Twee Merrigan, Airyoga Zürich  
200h – Yogalehrer Ausbildung mit Stephen Thomas at  
Withinspace, Taipei, Taiwan
- 2010** 200h – Yogalehrer Ausbildung mit Stephen Thomas im Absolute  
Sanctuary, Koh Samui, Thailand  
Yoga-Intensive mit Stephen Thomas im Yoga-Thailand, Koh Samui,  
Thailand  
Vipassana – Wat Suan Mokh, Theravada Forest Tradition
- 2011** Yoga Intensive mit Stephen Thomas und  
1 Monat Retreat Assistenz in Ulpotha, Sri Lanka  
Metta-Meditationsretreat mit Marie Mannschatz im Karuna Retreat  
Zentrum, Beatenberg, Schweiz  
Yoga Intensive Jivanmukti Retreat mit Yogeswari & Ruth Lauer  
Manetti  
300h Yoga Lehrer Ausbildung, Airyoga Zürich / München, Yoga  
Alliance anerkannt
- 2012** Vipassana im Karuna Retreat Zentrum Beatenberg
- 2011-2013** Ausbildung zur ayurvedisch-psychologischen Beraterin mit Kerstin  
Rosenberg an der Rosenberg Akademie für Ayurveda und Yoga in  
Birstein, Deutschland  
Vipassana unter der Leitung von Stephen and Martine Batchelor,  
Karuna, Beatenberg, Schweiz  
300h – Yoga Lehrer Ausbildung mit Julie Martin und Emil Wendel  
im Satsanga Retreat Zentrum in Goa, Indien – Yoga Alliance  
anerkannt

- 2013**      21-Tage Vipassana im Wat Kow Tahm mit Anthony Markwell  
Körperdialog Weiterbildungsmodul at AY-Shakti, Jean-Pierre Crittin, Rapperswil, Schweiz  
Zen – Retreat mit Michael von der Brücke, Felsentor, Schweiz
- 2014**      langes Vipassana mit Anthony Markwell, Koh Pangan, Thailand  
Yin Yoga Ausbildung mit Joshua Summers, Airyoga, Schweiz  
Weiterbildungsmodul für Beratungsgespräche im AY-Shakti, Jean-Pierre Crittin, Rapperswil, Schweiz  
1 Monat Vipassana mit Anthony Markwell, Wat Kow Tahm, Koh Pangan, Thailand
- 2015**      Retreat mit Paul Dallaghan, Samahita Retreat, Koh Samui, Thailand  
Assistenz in Vipassana bei Anthony Markwell, Wat Kow Tahm, Koh Pangan, Thailand  
Vipassana mit Fred von Allmen im Karuna Retreat Zentrum, Beatenberg, Schweiz  
Yoga Intensive Retreat mit Julie Martin and Emil Wendel in Paros, Griechenland  
300h – Teacher Trainingsmodul (Body) 'Embodied Flow' mit Tara Judell und Scott Lyons, Desa Seni, Bali, Indonesien
- 2016**      Metta Meditations-Retreat in Myanmar unter der Leitung von Sayadaw U Tanaka in der Tradition von Mahasi Sayadaw  
Immersion im Santoshpuri Ashram in Haridvar, India  
300h – Teacher Trainingsmodul (Expression) 'Embodied Flow' mit Tara Judell und Scott Lyons, Paros, Griechenland  
Online Kurs in Pranayama mit Michael Stone  
Vipassana mit Christoph Kökk und Akkincano Weber  
300h – Teacher Trainingsmodul (Mind) mit Tara Judell and Scott Lyons, Bali, Indonesia  
Aufenthalt im Santoshpuri Ashram, Haridvar, India

- 2017** Metta Meditations Retreat unter der Leitung von Sayadaw U Tanaka in Mahasi Sayadaw Tradition in Pyin Oo Lwin, Myanmar
- Maha Mudra Retreat mit Lama Tilmann, Beatenberg
- Mudita Retreat mit Carol Willson und Fred von Allmen im Karuna, Beatenberg
- Vipassana mit Christoph Kökk im Haus Engl in Deutschland
- 2018** Metta Meditations Retreat unter der Leitung von Sayadaw U Tanaka in der Tradition von Mahasi Sayadaw in Pyin Oo Lwin, Myanmar
- Yoga-Intensive-Retreat mit Clive Sheridan, Südfrankreich
- Mudita Retreat mit Carol Willson und Fred von Allmen im Karuna Retreat Zentrum Beatenberg, Schweiz
- 2018** Beginn 3 jährige Fortbildung '*essentielle Psychotherapie*' in Hennef, Deutschland unter der Leitung von Wolfgang Erhardt und Lama Tilmann
- Panchakarma Kur in Kerala, Indien
- 2019** Intensive-Yoga-Retreat in Goa mit Clive Sheridan
- Maha Mudra Retreat mit Lama Tilmann, Beatenberg
- 14 Tage-Metta Retreat mit Aryia Baumann und Co.
- Vipassana und Metta Retreat in Koh Pangan, Thailand
- 3 Wochen Panchakarma Kur in Kerala, Indien
- 2020** Vipassana Retreat in Koh Pangan, Thailand mit Anthony Markwell
- Kauf und Gründung des Retreat Zentrum 'Metta Villa' in Süd-Westfrankreich
- 2021** Eröffnung der Metta Villa, Umzug nach Frankreich
- 2023** Abschluss des Studiums in essentieller Psychotherapie
- stilles Meditationsretreat mit Martin Aylward, Moulin de Chaves, Frankreich