



- Yogalehrausbildung über vier Jahre (2018-2022) mit 600 Stunden an der Ausbildungsschule Vision Yoga Mandiram in München
- Zurzeit Yogatherapie Ausbildung, 7 Module, bei Dr. Günter Niessen und Katharina Lehmann
- Eigener Yogaweg seit ungefähr 2000
- Fortbildungen, z.B.
 - Stressprävention durch Pranayama und Meditation bei Anna Trökes, 2024
 - Yoga-Philosophie bei Eckard Wolz-Gottwald, 2023, 2024
 - Mantra-Rezitation und Yoga-Philosophie bei Anne-Marie Hodges, 2023, 2024
 - Yoga und Schweigen bei Doris Karner-Klett, mehrere Wochenenden, 2022-2024
- Beruflich: Öffentlichkeitsarbeit und Wirtschaftsförderung, Kommunalverwaltung
Umweltbildung beim Deutschen Alpenverein, 2002 – 2018
- Studium: Forstwissenschaften, LMU München
Aufbaustudium Verwaltungswissenschaften, Universität Speyer

Yoga ist über die Jahre ein zunehmend wichtiger und prägender Bestandteil in meinem Leben geworden. Für mich ist er ein ganzheitlicher Lebensweg, der gerade auch im Alltag sehr unterstützend ist. Ich schätze die verschiedenen Aspekte wie Körper- und Atemübungen, Meditation, Rezitation von Mantra und übe sie in wechselnden Anteilen. Auch die Yoga-Philosophie gehört für mich dazu und bildet ein wertvolles Fundament für das Üben.

„Die Praxis des Yoga umfasst Körper, Geist und Seele. Sie trägt immer Früchte und gibt jedem Übenden, was er sucht.“ Krishnamacharya