

Erwerb von Kompetenzen und Qualifikationen

Persönliche Weiter- und Ausbildungen im Bereich Coaching und Tanztherapie

- Transformativer Tanzcoach (IGE). Seit 2019 in Ausbildung zur transformativen Tanztherapeutin
- Systemischer Gestalt-Coach mit Zertifikat IGE (Institut Gestalt und Erfahrung)
- Quantensprung Coaching Ausbildung zur Stärkung der Selbst- und Beziehungskompetenzen bei Dipl. Psych. Iris von Stosch, Liebe Leben Institut
- Initiationsreise „Heldenreise“ und gestalttherapeutischer Prozess am Institut Gestalt und Erfahrung
- Blocktraining an der Hohenbrunner Akademie
- Unternehmerinnen- und High Performance Leadership Training bei Wailea Führungs-Coaching
- Selbsta Ausdruck und Führungsqualität / Abenteuer Team und Bühnenarbeit / Kommunikationstrainings
- *Freude am Business Coaching* mit Anja Antropov / *Business Coaching* mit Claudia Schulte (KfW)
- Strategie- und Berufungcoaching mit Andrea Randt / Berufungcoaching mit Anton Korduan

Bewegungs-, Sport- Aus- und Fortbildungen

- Liz. Sport-Übungsleitung (BLSV) in Breitensport, Bewegung/Prävention, Sport für Ältere
Methoden- und Sozialkompetenz im Sport mit DOSB-Zertifikat
- Movement Concept Assistant Instructor und Ausbildung bei El Haddawi, Schule für Performance, Tanz, Kampfkunst und Körperarbeit
- Rhythmisch-musikalische Früherziehung, Kreativer Kindertanz (Freies Musikzentrum München)
- Rhythmus und Tanz als bewusstseinsentwickelndes Medium (Ach, Jaffé)
- Anatomie zum Spüren und Begreifen (Institut für Physio-Mentale Entwicklung in Wien)
- Spüren statt Sehen „Dancability“ / Contact Improvisation (Bildungszentrum Nürnberg)
- Weiterbildungen in afro-brasilianischen Kampftanz Capoeira im In- und Ausland
- Tanztheater und Performancearbeit, Physisches Theater
- Europäische Tanzwerkstatt: Tanzmedizin, Funktionen/Choreographie, Yoga für Tänzer, Tanztheaterimprovisation, Stimme, Tanztechnik nach Cunningham“, Instant Compositions
- Zeitgenössischer Afrikanischer Tanz und Afrobrasilianischer Tanz



Gesundheitssport in Bildungseinrichtungen Vereinen, Stadt München und Betriebssport (2001 – 2014)

- Ausgleichsgymnastik nach Feierabend für Siemens Betriebsangehörige
- Sportlehrkraft für Freizeitsport München, Referat Bildung und Gesundheit, Münchner Kammerspiele und Kulturreferat
- Sportlehrkraft in Bildungs- und Sozialeinrichtungen: VHS, AWO, ASZ, KJR München, Kneipp-Verein



Tanzpädagogik und Tanz-Coaching (2003 – aktuell)

- Tanz- und Sportpädagogin beim TSV Solln, Montessori Schule Ottobrunn, Gymnasium Olching, Chiemgauer Gymnasium Traunstein
- Dozentin für „Kreativer Kindertanz & Rhythmik“, Evangelische Familienbildungsstätte, Z.A.B. Verein
- Lehrauftrag für „Afrikanischer Tanz“ am Freien Musikzentrum München
- Dozentin für „Afro-brasilianischer Tanz“ für Mitarbeiter Europäisches Patentamt
- Ehrenamtliche Leitung von „OBR Flashmob Tanz“ auf dem Münchner Karlsplatz
- Durchführung eines Tanztheater Projektes in Eigenregie
- Referentin „Tanz und Bewegungsschulung“ für den Bayerischen Landes-Sportverband e.V. (BLSV) / Bayerische Sportjugend (BSJ) „Interkulturelle Vorstufenqualifikation Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche“
- Referentin für Sonja Mittermair, Institut IGE, „Transformative Tanztherapie Ausbildungsgruppe“ und Teilnehmerin seit 2019
- Begleitung gestalt- und tanztherapeutischer Prozesse für Privatpersonen
- Leitung von Seminaren zur Persönlichkeitsbildung in Kooperation mit Partnern aus den Bereichen Psychotherapie, Stimmcoaching, Gewaltfreie Kommunikation, Beziehungscoaching
- Projektleitung und Dozentin für die Akademie Mode & Design GmbH, München
- Leitung eigener Kurse: Sinnliches Beckentraining für Frauen, Body & Soul Dance, Archetypen Tanz, Friedenstanz, Amazonentanz



Leitbild, Methoden und Schwerpunkte meiner Arbeit

„Jeder Mensch hat alles was er braucht, um sich zu einer integrierten Persönlichkeit zu entwickeln“

Merkmale und Schwerpunkte meines Coachings:

- Visions- und Zielfindung, ressourcenorientierte Körper- und Ausdrucksfähigkeit
- Intuitive Verbindung von Kopf (Intellekt), Herz (Intuition) und Bauch (Instinkt)
- Kombination von lösungsfokussierten Gesprächen, tanzbasierter Selbsterfahrung und Begleitung mithilfe erlebnis- und erfahrungsorientierter Verfahren aus der Gestalttherapie
- Die Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen, den Archetypen als „Entwicklungshelfer“ zur Potenzialentfaltung

Methoden, mit denen ich erfolgreich arbeite:

- Visions- und Zielfindung, ressourcenorientierte Körper- und Ausdrucksfähigkeit
- Gestalt- und tanztherapeutische Methoden mit systemischen Elementen
- Herausarbeiten selbststärkender Ziele und einer sinnerfüllten Vision unter Berücksichtigung des beruflichen und privaten Kontextes nach dem GROW – Modell
- Ganzheitliche Veränderung nach dem Modell von Stämmeler / Bock

Meine gestalttherapeutische Haltung: Kontakt und Bewusstsein

- Kontakt zu sich selbst / Bewusstheit: Körper gibt Resonanz / Kontakt ist die Grenze zwischen Gedanken und Bewusstsein
- Der Mensch hat das Bedürfnis zur Ganzwerdung. Solange das Ungelöste nicht erlöst ist, tritt es als Figur (Gestalt) wieder hervor, bis es sich wieder in die Ganzheit einreicht.
- Fazit: Es gibt kein perfektes oder ideales Leben oder Körperbewusstsein, sondern ich gestatte mir meiner eigenen Möglichkeiten bewusst zu werden und die Lebensweise zu erkennen und zu leben, die für meine spezifischen Bedürfnisse und Träume ideal sind.



Entwicklungsphasen

Wer bin ich wirklich - Wohin geht meine Lebensreise?

Mit 30 Erste intensive Persönlichkeitstrainings zur Lehre des Mensch-Seins. Seitdem kontinuierliche Trainings, Fort- und Ausbildungen zur Persönlichkeits- und Körperbildung

Mit 33 Südamerika Rucksack-Reise / Seelenheimat Brasilien

Mit 38 Gründung von Lebenstanz und Sprachendienste Spanisch

Mit 46 Berufungcoaching mit Vision

Mit 47 Kennenlernen meines Mannes und meine große Liebe

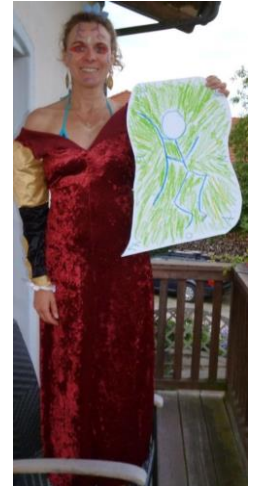
Mit 48 Helden- und Initiationsreise mit klarer Mission

Mit 49 Gründung von Liebe & Sinn / Beziehungs-Coaching

Kundenstimmen: „Schluss mit dem braven Mädchen-sein; ich kann jetzt nein sagen!“

„Ich habe neue Energien über den Tanz freigesetzt und meine persönlichen Begrenzungen körperlich gespürt“.

„Ich habe die Lust am Tanz wiederentdeckt; was für ein kostbares Geschenk. Danke dir von Herzen“. „Ich bin rausgekommen aus der Rationalität und hineingesprungen ins Unbewusste ohne Worte“. „Ich renne nicht mehr vor mir weg, sondern halte bewusst inne und finde meine Balance wieder“



Meine Visionscollage

