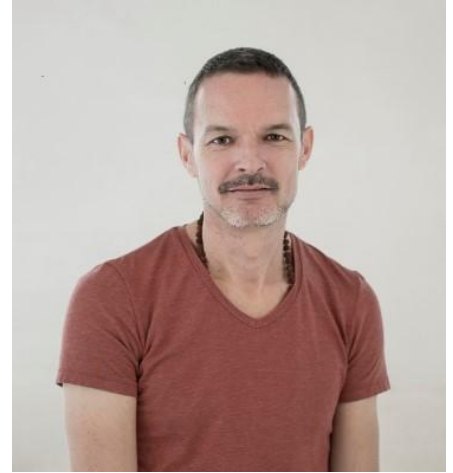


Yoga und Business Curriculum



Business und Coaching – Werdegang

- 2022 Heartmind - Selbstständiger Yoga- / Meditationslehrer und Coach
- 2021 Projekt Manager, Swiss Sustainable Finance
- 2020 *Business Sustainability Management, University of Cambridge*
Freiwilligenarbeit Gruppenleiter Amnesty International
- 2017 Vision 2020 Programme Manager / Transformation Officer, Bank Julius Bär
- 2014 InhouseYoga & Coaching - Coaching Kunden
- 2013 *Management Coaching Ausbildung, T. Brandenberger (Tradition P. Müri)*
- 2011 Inhouseyoga - Yoga für Unternehmen
- 2007 Global Head Strategy & Change, Zürich / London, Coutts / Royal Bank of Scotland
- 2006 *MBA Business Engineering, Universität St. Gallen*
- 2005 <FAUST>, selbstständiger Unternehmensberater
- 2002 Partner, Bütikofer & Company, Kommunikation & PR
- 1997 Dipl. Architekt ETH, Prof. Flora Ruchat-Roncati / ETH Zürich

Yoga, Atemarbeit und Meditation – Lehrertätigkeit

- 2025 Vertiefungskurs 50h Pranayama & Vayus, yogamoves
- 2024 Co-Leitung 300h Yoga-Lehrerausbildung, yogamoves
- 2021 Leitung 250h Yoga-Lehrerausbildung, yogamoves, online Kurse Meditation und Pranayama
- 2020 Dozent 100h Intensive und 200h Yoga-Lehrerausbildung für Yoga Philosophie, Pranayama und Meditation, das Yogahaus und Yoga Haus Dubs
- 2016 Dozent 250h Yoga-Lehrerausbildung, yogamoves
- 2015 Mitgründer Verein „Yogastudium“, thematische Module für erfahrene Yogaübende
- 2014 Yoga- und Achtsamkeits-Seminare für Schulen, Yoga & Meditations-Wochenenden
- 2013 Hatha Yoga Klassen, Airyoga, Ankeryoga, das Yogahaus, yogamoves
Referate Stress Management und «Mind & Body Labs» für Unternehmen
- 2010 Hatha Yoga Klassen, Yoga & Pranayama Workshops, Einzellektionen, Planetyoga

Aus- und Weiterbildungen, Retreats (1/2)

Pranayama, Atemtherapie & holotropes Atmen

- 2024 Start 4-jährige **Ausbildung Ganzheitlich Integrative Atemtherapie** (Komplementärtherapie, Krankenkassen anerkannt) am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
Die Therapeutische Weisheit der Vayus, Doug Keller, Airyoga
- 2023 Start 4-jährige **Weiterbildung 'holotropes Atmen, transpersonale Psychologie & Psychotherapie' (Grof Legacy Training)** bei Dr. Sylvester Walch
Anatomy of the Vayus, Tias Little, Prajña Yoga
- 2015 2-Tages Pranayama Seminar, Sushil Bhattacharya, Sapta Yoga Bern
- 2013 Beginn Seminare holotropes Atmen, Dr. Sylvester Walch, Dr. Ingo Jahrsetz und Dr. Friderike Meckel
- 2012 2-wöchiger Pranayama Advanced Retreat, O.J. Tiwari, Kaivalyadhama Institute, Lonavla / Indien
Anatomie und Pranayama Modul, Richard Hackenberg, Airyoga
- 2011 Beginn Sadhana Kurse (integraler Yoga mit Asana, Pranayama, Pratyahara und Dharana), Satyananda Tradition, Urs Keller, Samatvam
Beginn vertiefte Pranayama-Praxis, Kuvalyananda Tradition, Stephen Thomas, Airyoga

Yoga und Meditation (Auswahl)

- 2025 20-tägiger Vipassana Retreat mit Sayadaw U Vivekananda
100 Verses of Goraknath, Yogic Studies
- 2024 10-tägiger Vipassana Retreat mit Sayadaw U Vivekananda
The Therapeutic Wisdom of the Vayus, Doug Keller
7-wöchiger Yarne Retreat mit Pema Chödrön, Gampo Abbey / Kanada
- 2023 4-tägiger Tantra Retreat mit Hareesh (Christopher Wallis)
10-tägiger Vipassana Retreat mit Sayadaw U Vivekananda
Anatomy of the Vayus, Tias Little
Kaschmir Shivaismus Spanda, Vivek Nath
Yidam, Tara und Tschenresi Retreats mit Lama Tilmann Lhündrup und Lama Johann
- 2022 Seelisch-spirituelle Sterbebegleitung, Veetman Masshöfer / Institut für Leben und Sterben
6-wöchiger Vipassana Retreat, Rebecca Bradshaw, Bhante Buddharakkhita, Winnie Nazarko, Brian Lesage und Jill Sheppard, Insight Meditation Society, Barre / USA
Advaita Vedanta, Helga Parkin, Benediktushof

Aus- und Weiterbildungen, Retreats(2/2)

Yoga und Meditation (Auswahl)

- 2021 Anapanasati Retreat, Bhikku Analayo
- 2020 Gewaltfreie und achtsame Kommunikation, Oren Jay Sofer
8-Wochen Satipatthana Kurs, Bhikku Analayo
- 2019 6-wöchiger Vipassana Retreat, Rebecca Bradshaw, Andrea Fella, Winnie Nazarko, Jaya Rudgard und Greg Scharf, Insight Meditation Society, Barre / USA
Mahamudra und Berg-Dharma Retreats, Lama Tilmann Lhündrup und Lama Johann
- 2017 Aufenthalt Dhammasukha Meditation Center, Sayadaw U Tejaniya, Yangon / Myanmar
- 2016 Yogalehrer Ausbildung (+300h), Stephen Thomas, Doug Keller / Airyoga
2 Semester Sanskrit Studium, Dr. Annemarie Mertens / Universität Zürich
Freiwilligenarbeit Sterbebegleitung und Palliative Care, Universitätsspital Zürich
- 2015 2-wöchige Meditations-Retreats mit Sayadaw U Tejaniya, Joseph Goldstein, Steve Armstrong, Christina Feldman, Carol Wilson, Fred von Allmen, Meditationszentrum Beatenberg
- 2013 Ashram Aufenthalt, Bihar School of Yoga, Munger / Indien
- 2011 Yogalehrer Ausbildung (100h), Julie Martin / Brahmani Yoga
Ayurveda Basis-Ausbildung, Prof. Dr. Shivenarain Gupta / Rosenberg Akademie
1-wöchiger Meditations-Retreat, Stephen & Martine Batchelor, Meditationszent. Beatenberg
- 2010 Yogalehrer Ausbildung (200h), Christina Waltner / Planetyoga
Yoga Philosophie Ausbildung (200h), Dr. Claudia Guggenbühl
- 2006 Vertiefung Yoga Praxis (Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Yin und Satyananda Yoga)
- 2000 Beginn Yoga- (Iyengar Yoga) und Meditations-Praxis (Vipassana S.N. Goenka)

Laufende Weiterbildung in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Yoga, Pranayama und Meditation