

Berufliche Tätigkeiten

Seit 1986: Aufbau und Führung einer eigenen Bewegungsschule für Tanz, Kondition, Haltung und Erlebte Anatomie in Form von Persönlichem Training, Gruppenkursen und Workshops. Zielpublikum: Amateure und Profis in Tanz, Sport, Fitness und Therapie

1988–2008 Mitbegründerin des Vereins Tanzinwinterthur zur Förderung des lokalen, nationalen und internationalen zeitgenössischen Tanzgeschehens in Winterthur – Preisträgerin der Kulturstiftung Winterthur, Ehrenmitglied

Seit 1995: Pionierin und Anbieterin in der Schweiz zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“

Seit 1991: Mitbegründerin und Verbreitung des Konzepts „Bewegte Schule“ für mehr Körperbewusstsein und Bewegung an Schweizer Schulen

Dozentin

Pädagogische Hochschule Zürich (PHZH)
Schule und Weiterbildung Schweiz (swch.ch)
Institut für Franklin-Methode® (Imaginative Bewegungspädagogik)
Schweizerischer Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (SVGS)
Gesundheitsförderung Schweizerischer Turnverband (STV)
Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (BGB)
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS)
Turn- und Sportlehrerin an Mittel-, Berufs- und Volkshochschulen
Leiterin von Kursen beim Akademischen Sportverband Zürich ASVZ

Ausbildung

M.Sc. ETH in Bewegungswissenschaften
dipl. Bewegungspädagogin/-therapeutin BGB
dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode

Weiterbildung

Spiraldynamik® Fachkraft
Spiraldynamik® 3D Körperarbeit / Massage
Spiraldynamik® Yoga
Yoga Master, Indien
Biotensegrity, Faszientraining
Alexander Technik®, Feldenkrais®
Tanz, Atem- und Entspannungstechniken
Betriebliche Gesundheitsförderung

Publikationen

Buch „Bewegte Arbeit – Time to move!“ (Versus Verlag, Zürich)
Buch „Bewegt, entspannt, selbstbewusst – von Fuss bis Kopf“
(Versus Verlag, Zürich)
Artikel und Kolumnen in verschiedenen Zeitschriften