

Aus-/Weiterbildungen zur heutigen Tätigkeit:

PH SRK (Pflegehelferin Schw. Rotes Kreuz) GR 2013

Erwachsenensportleiterin (ESA Schweiz) 2011
(AquaFit, Bewegung im Heim, Walking, Nordic-Walking)

AquaWell-Leiterin (Rheumaliga Schweiz) 2010

Hot-Stone-Massage 2008 (Klubschule Migros Chur)
Hot-Stone-Massage 2007 (Simon Keller AG, Burgdorf)

Gehirnjoggingkursleiterin (FSB, Julia Onken), 2005

Reiki 1. und 2. Grad 2005, Meistergrad 2007 (Ruth Tschärner, Chur)

Grundkurs Meridian-Energie-Technik (MET, Uwe Hinrichsen, Bonaduz), 2005
Weiterbildung MET: Meine Atempause (nach Hinrichsen) 2008

Grundkurs in Systemischer Stellungsarbeit (Coaching Team, Rapperswil),
2004/2005

Wechseljahrkursleiterin (FSB, Julia Onken), 2004

Aqua-Power-Instruktorin (Aquademie BE), 2003-2007
(Aqua-Beckenboden, Aqua-Relax, Aqua-Gym., Aqua-Jogging)

Erwachsenenbildnerin eidg. FA, (SAKES GR und Zentralschweiz), 1998 -2003

Schamanische Seminare (Carlo Zumstein), 2002 und 2003

Psychologisches Intensivseminar (Th. Dethlefsen, München), 1989

Div. Massagekurse (ZEM, Pro Sanitate), 1988/1989
(Ganzkörper, Rücken/Nacken, Füsse, Polarity)

Laufende Weiterbildungen bei:
Schweiz. Rotes Kreuz
Pro Senectute
Rheumaliga
Aquademie by Swiss Swimmsport
Wasser-Sicherheitsarbeit SLRG
div. Massageschulen