

Mein Werdegang zur Achtsamkeit

Ich praktiziere nun schon seit rund 25 Jahren Pilates. Die Trainingsmethode und die Philosophie, die dahinter steckt, haben mich überzeugt und Pilates wurde schnell zu meiner Leidenschaft. Nach der Geburt meines ersten Kindes, musste ich feststellen, dass sich mein Körper nicht nur verändert hatte, sondern auch, dass meine Kondition eine andere war als zuvor. Die Rückbildungskurse brachten wenig und andere Sportarten konnten mich nicht überzeugen. Ich begann wieder mit dem Pilates Training und fühlte mich schon bald wieder fit, gesund und ausgeglichen.

Schon lange hegte ich den Wunsch mein Hobby zum Beruf zu machen und 2015 entschied ich mich schließlich für eine fundierte Ausbildung zur Pilates Trainerin. Mehr denn je bin ich überzeugt davon, dass Pilates eine hervorragende Sportart ist, die jeder Mensch ausüben kann. Mein Augenmerk liegt auf der intensiven Betreuung meiner Kursteilnehmer und deren Wohlergehen. Ganz bewusst biete ich Pilates ausschließlich in kleinen Gruppen an und möchte somit für jeden einzelnen Teilnehmer den bestmöglichen Trainingseffekt erzielen.

Die Welt der Klangschalen hat mich erst 2024 in ihren Bann gezogen. Natürlich habe ich zuvor schon die ein oder andere Phantasiereise, begleitet von einer kleinen Klangschale, mitgemacht. Aber auf einer Fortbildung habe ich das erste Mal die Reichweite der sanften Töne kennen- und liebgelernt. Der Klang findet seinen Weg und erreicht dich da, wo du ihn am meisten brauchst. Mit dieser einzigartigen Erfahrung, die mir nicht mehr aus dem Kopf gehen wollte, habe ich mich dazu entschlossen mich in die Praktiken rund um die Klangschalen einführen und ausbilden zu lassen. Ähnlich wie bei Pilates sind Klangschalenmassagen und -meditationen für jeden Menschen unabhängig von Alter und gesundheitlicher Verfassung gut. Bewusst bespiele ich meine Schalen sehr sanft. Lasst euch davon überzeugen welche Kraft auch in leisen Tönen stecken kann.

Ausbildungen und Zertifizierungen:

- Pilates Academy Instructor Matwork (2016)
- Pilates Mattentraining – Pränatal (2016)
- Pilates Mattentraining – Standing Pilates (2019)
- Pilates Mattentraining – Postnatal (2020)
- Pilates Mattentraining – Faszien Pilates (2021)

- Peter Hess Institut – Klangmassage I und II (2025)