

2022 – 2024: Traumatherapie Somatic Experiencing SE

nach Dr. Peter Levine, bei Dr. Urs Honauer, Zentrum für innere Ökologie, Zürich

2020: Ausbildung in psychologischer Nothilfe, Psychiatrie St.-Nord, Wil SG

bei Dr. phil Urs Braun, nach den Leitlinien des Nationales Netzwerks Psychologischer Nothilfe NNPN

2016 – 2018: Zert. SZ-Coach

nach Sabina Wyss, Thun

2012 – 2014: Systemtherapeutin

(Aufstellungen im Einzel- oder Gruppensetting), IGT

2011 – 2013: Zert. Lebenscoach,

Akademie für Psychologie und Gesundheit A-PG, Luzern

2010 – 2011: Kreative Gesprächsführung,

Institut für Kinesiologie IKBS Biel

Diverse Weiterbildungen:

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, EFT emotional-freedom-techniques, Achtsames Selbstmitgefühl Mindful Self-compassion (MSC), BrainGym, Hömoopathie für die Familie

Berufliche Erfahrungen

Selbständig tätig in eigener Praxis seit 2014

Als Zert. SZ-Coach, Systemtherapeutin, Traumatherapie Somatic Experiencing SE nach Dr. P. Levine, in der Praxisgemeinschaft am Schwalbenweg in Frauenfeld, Thurgau, Schweiz

Leitung von Seminaren und Workshops vor Ort

Mehrtägige Retreats in Seminarhäusern seit 2020.

Themen: Wertschätzende Kommunikation, Stressregulation, Entspannung, Umgang mit Glaubenssätzen und Prägungen, Stopp – Umgang mit eigenen oder fremden Grenzen, Wie gehe ich mit Emotionen um?

Impuls-Referate für diverse Institutionen

Themen: Grenzen setzen, eigene Grenzen, Umgang mit Emotionen und schwierigen Gefühlen Trainer > Turner im leistungsorientierten Breitensport, Wir sind, was wir denken, Umgang mit Einstellungen und Glaubenssätzen, «Nein-sagen – aber wie?»

Fachbereichsleiterin Amt für Volksschule Thurgau

Mitglied Care-Team des Kantons Thurgau, Amt für Gesundheit, 2020-2021

Kirchgemeindeschreiberin

Geschäftsführerin SBB Reisebüro KUONI

Stellvertretende Geschäftsführerin SBB Reisebüro KUONI

Verkaufskoordinatorin mit Eidg. Fachausweis

Mitglied Kadernachwuchspool KNP SBB

Reiseberaterin / Betriebsdisponentin SBB / Kaufmännische Angestellte