

Ausbildungen in Bewegung und Gymnastik

1991 - 1993	Gymnastikschule Arlette de Vigier in Zürich
1992 - 1994	Jazzgymnastik-Ausbildung bei Fränzi Schwarz in Seengen
1992	Rücken-Seminar
	Stretchlehrer-Ausbildung bei Karin Albrecht in Zürich
1993	Beginn Lehrauftrag bei der Migros Klubschule in Rheinfelden (Aerobic, Step-Aerobic, Body-Toning, Stretching, Rückengymnastik)
	Beginn Erteilung von Jazzgymnastik-Lektionen auf privater Basis
	Gym-Ball-Seminar
	Einführung in die Alexander-Technik
1994	DUL-X-Health Trainer Seminar
1996 - 1997	Feldenkrais Vertiefungs Jahres-Kurse bei Ueli Tank
1997 - 1998	Aerobic Refreshing Workshop
	Kraftübungen im Gymnastikraum
	Body-Toning
	Body-Mind Stretch
1999 - 2000	Feldenkrais Vertiefung Jahres-Kurse bei Ueli Tank
2000 - 2005	Marathon und Triathlon Training,
	Feldenkrais bei Marc Östereicher, Basel
2005 bis heute	eigenes Training, Rennrad, Schwimmen, Biken, Laufen, Skifahren, Skitouren, Wandern, Yoga, Krafttraining, Feldenkrais
2008 - 2012	verschiedene Kurse über Erziehung und Familie
2012 bis heute	Leiterin Jugend und Kinderturnen im Ski- und Sportclub Lauerz
2012 bis heute	fortlaufende Gruppenkurse in Feldenkrais bei Christina Merz
2014	Ausbildung zur J&S Kindersport Leiterin
2015	Weiterbildung J+S Coach
2016	Weiterbildung J+S Kindersport
2017	Weiterbildung ESA Erwachsenen Turnen
2018	Weiterbildung J+S Kindersport
2019	Weiterbildung ESA Erwachsenen Turnen
2017 -2021	Feldenkrais Ausbildung bei Angelika Feldmann, Zürich City
2019 -2020	EMR Komplementär Therapie Ausbildung
	Heilpraktiker Akademie Lindau
2020	Weiterbildung J+S Kindersport
2021	Ersthelfer Nothelfer Kurs
	Weiterbildung ESA Erwachsenen Turnen
2022	Feldenkrais Weiterbildung bei Susanne Braun
2023	ENSA Kurs, Erste Hilfe für psychische Gesundheit
	Feldenkrais Weiterbildung bei Angelika Feldmann, Zürich
	ESM Stressmanagement bei Konrad Wiesendanger, Luzern

Bisherige Tätigkeiten

April 1988	Lehrabschluss
April 1988 - Juli 1989	Chemielaborantin bei der Ciba-Geigy im EZA Mönchwil, Erfahrungen mit GC, LC, DC, NMR, IR und MS
August 1989	Sprach-Aufenthalt in England
Sept. 1989 - Sept. 1990	Australien-Aufenthalt als landwirtschaftliche Praktikantin auf zwei verschiedenen Farmen
Okt. + Nov. 1990	Mithilfe auf dem elterlichen Betrieb
Dez. 1990 - Okt. 1991	Saisonstelle als Service- Angestellte im Hotel-Restaurant Wetterhorn in Grindelwald
Nov. 1991 - Jan. 1998	als Chemielaborantin (Analytik) bei der NOVARTIS (ex CIBA) in Stein-Säckingen Qualitätssicherung nach GMP von Pharmaprodukten, mittels HPLC, GC, SFC, DC und galenischen Prüfungen
Feb. 1998 - Dez. 1999	Chemielaborantin (Analytik) bei der CarboGen in Aarau und in Marly (FR), analytische Methodenentwicklung für Pharma-Wirkstoffe HPLC, HPLC-MS, GC, GC-MS, Titrationen und herkömmliche Analytik (Wasserbestimmungen, Veraschungen, Rückstände, Schmelzpunkte, ...)
Jan. 2000 - Sept. 2008	bei der Hoffmann-La Roche AG in Basel in der analytischen Methodenentwicklung der Pharma Forschung mittels HPLC (vorwiegend chirale Anwendungen in Normal Phase, Polar Organischer Phase und Reversed Phase) und achiral Methoden; LC-MS; semi-Prep-HPLC; chirale und achirale GC; SFC
Seit Sept. 2008	Familienmanagerin und Mutter
2010 bis 2014	Vorstandsmitglied des Vereins Kind und Eltern in Lauerz Vorstandsmitglied des Ski- und Sportclub Lauerz
Seit 2014	J&S Kinder- und Jugendsportleiterin Präsidentin des Ski- und Sportclub Lauerz
2016	ESA Ausbildung zur Erwachsenenbildung
2017 - 2021	Ausbildung zur Feldenkrais Pädagogin bei Angelika Feldmann, Zürich City