

Christiane Cremer

Über mich

Ausbildungen/Weiterbildungen

- | | |
|-----------|---|
| 2024 | Weiterbildung Yoga X-Large®/Yoga für Dicke, Birgit Feliz Carrasco |
| 2022 | Lachyoga Business Trainer, Stuttgarter Lachs Schule |
| 2020-2022 | Ausbildung zur ehrenamtlichen Lebens- und Sterbebegleiterin, St. Clara Hospiz Troisdorf |
| 2020-2021 | Ausbildung zur zertifizierten Aromapraktikerin, Impulse e.V. (ZFU zugelassener Lehrgang, ca. 477 Unterrichtsstunden) |
| 2019 | AromaTouch® Technique, doTerra Köln
Abschluss Stressmanagement und Stresscoaching (240 Unterrichtseinheiten), Ifse Köln |
| 2018 | Zertifizierte Lachyoga Leiterin (CLYL) nach Dr. Madan Kataria, Ela Narjes, Köln
Kursleiterin PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) und Kursleiterin für Autogenes Training nach J.H. Schultz, Ifse Köln
Beraterin für Work Life Balance und Burnoutprävention, Ifse Köln
Trainerin YOGAundKREBS, Gaby Kammler Köln
Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit bei Sabine Heuper-Niemann |
| 2017 | Ayurveda für Frauen, Julia Wunderlich
Assists, Partnerübungen und Massage, Lord Vishnus Couch Köln |
| 2016 | Yin Yoga bei Stefanie Arend, 2 Aufbaufortbildungen:
Modul: Yin Yoga, Meditation & Energie
Modul: Yin Yoga, Anatomie, Meridiane und Gesundheit |
| 2015 | Yin Yoga bei Stefanie Arend/Basis |
| 2013-2015 | 2-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin Advanced am Institut für Yoga & Gesundheit Köln (550 Stunden) |
| 2008-2012 | Reiki 1. + 2. Grad, sowie 3. Meister-/Lehrergrad, A. Pfletschinger |
| 2008-2012 | Kabbala (Numerologie, Engelwissen, Buchstabenenergien und Planeten), Blaue Welten Solingen |
| 2006-2008 | Thai Yoga Massage/Nuad Phaen Boran bei Andreas Pfletschinger – Aulendorf (Basiskurs, Aufbaukurse A und B) |
| 2006 | Thai Massage und thailändische Fußreflexzonenmassage bei Montien Patanant/Hubert Möller – Ahrweiler, Praxis für Naturheilkunde |
| 1992-1995 | Studium BWL (VWA)
seitdem in der Marketing-Kommunikation tätig |

Fortbildungen & Auseinandersetzung mit

Qi-Gong und Tai Chi
Schamanischen Grundtechniken
Heilsteinen
Meditation/Entspannungstechniken
Kundalini Yoga

