

Christiane Cremer

Über mich

Ausbildungen/Weiterbildungen

- 2019 AromaTouch® Technique, doTerra Köln
Abschluss Stressmanagement und Stresscoaching
(240 Unterrichtseinheiten), Ifse Köln
- 2018 Zertifizierte Lach Yoga Trainerin
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. Pfltschinger
- 2008-2012 Kabbala (Numerologie, Engelwissen, Buchstabenenergien und
Planeten), Blaue Welten Solingen
- 2006-2008 Thai Yoga Massage/Nuad Phaen Boran bei Andreas Pfltschinger –
Aulendorf (Basiskurs, Aufbaukurse A und B)
- 2006 Thai Massage und thailändische Fußreflexzonenmassage
bei Montien Patanant/Hubert Möller – Ahrweiler, Praxis für
Naturheilkunde
- 1991-1994 Studium BWL (VWA)
seitdem in der Marketing-Kommunikation tätig

Fortbildungen & Auseinandersetzung mit

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

