

Weiterbildung Marisa Nussbaumer

Seminare, Schweigeretreats, Studienaufenthalte, Semesterkurse

2020

Zazenkai bei Peter Widmer Lassalle Haus

Diverse Vorträge und Seminare online mit Tara Brach, Fred von Allmen, Ursula Flückiger, Chris Germer

Yoga- und Zenretreat gemeinsam mit Peter Widmer, Prättigau

Breathworks - Grundlagenseminar (3 Tage) Mindfulness-Based-Pain-Management mit Vidjamala Burch & Colette Power

2019

Yoga- und Zenretreat gemeinsam mit Peter Widmer, Italien

Vipassana und Metta-Retreat, Samuel Teiler, Karunahaus

2018

Supervidierte Kursleitung MSC zum Trained Teacher MSC bei Regula Saner und Arne Thürmann

Yoga- und Zenretreat gemeinsam mit Peter Widmer, Italien

Vipassana-Retreat Beatenberg mit

2017

Weiterbildung mit Jon Kabat-Zinn, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit bei Freiburg.

Teacher Training in Mindful Self-Compassion bei Chris Germer und anderen, Arbor Seminare in Götzis Österreich

Vipassana Retreat mit Patricia und Charles Genoux auf dem Beatenberg

Metta-Retreat mit Renate Seifarth, auf dem Beatenberg

2016

Zertifikat als MBSR-Lehrerin, cfm Zürich

Vipassana- und Metta-Retreats mit Fred von Allmen, Yuka Nakamura, Isis Binzano auf dem Beatenberg

Neurowissenschaftliche Achtsamkeitsforschung, Britta Hölzl

Zazenkai mit Peter Widmer, Lassale Haus

Yoga- und Zenretreat gemeinsam mit Peter Widmer, Italien

MSC-8 Wochenkurs (Mindful Self-Compassion) bei Regula Saner, Basel

2015

Sommerseminar Hatha Yoga und Meditation bei Remo Soland aus Luzern in Reiden

Yoga-Vertiefungsjahr bei Remo Soland Om Shanti Yogaschule Luzern

Oster-Retreat Zen und innere Friedenskonferenz bei Peter Widmer aus Basel auf dem Sternberg

2014 /2015

Weiterbildung zur MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn) am Zentrum für Achtsamkeit (cfm) in Zürich

2014

Metta Meditationsretreat bei Samuel Theiler und Isis Binzano auf dem Beatenberg

Vipassana Pfingstretreat bei Ursula Flückiger und Catherine Felder auf dem Beatenberg

Vipassana Meditationsretreat bei Patricia Genoux aus Genf in Gais

Yoga nach B.K. S. Iyengar bei Caroline Kreis Maissen (Quartalskurs) an der Iyengar Yoga Schule in Basel

Studienaufenthalt mit Praxis in asana, pranayama, Meditation und Philosophie bei Swami Shinanand Ji aus Varanasi in Goa, Indien

2013

Yoga Vinyasa Flow Pfingstretreat bei Claudia Eva Reinig aus Thun im Südschwarzwald

Hatha Yoga, Yoga nach B.K.S. Iyengar und Ashtanga Vinyasa Yoga bei Bruno Dietziker im Felsentor, Rigi

Gigong und Taijiquan (Semesterkurs) bei Simon Schwager in Basel

Sommerseminar Hatha Yoga und Meditation bei Remo Soland aus Luzern in Reiden

Metta Meditationspraxis bei einem buddhistischen Mönch in Sri Lanka

2012/2013

Weiterbildung zur Prüfungs-Expertin von Yoga Schweiz in Bern und Olten (noch laufend)

Zertifikatskurs "Traditioneller Yoga" nach Robert Cattet, Kursleitung: Rosmarie Herczog mit anderen DozentInnen an der Lotos Yoga Aus- und Weiterbildungsschule in Zürich und Basel

2012

Hospitantin bei Dr. Hansjörg Straumann im wöchentlichen Unterricht "Yoga bei Rückenproblemen" Januar bis Mai in Basel

Meditationsretreat in der Tradition des Kashmirischen Shivaismus bei Prof. Bettina Bäumer aus Varanasi im Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn

Stage bei Robert Cattet und Christine Toueille am Institut du Yoga traditionnel de Toulouse, Frankreich

Weiterbildung in Klangmassage nach Peter Hess, Modul I und II, bei Ruth Mazenauer (Peter Hess Akademie Schweiz) in Zürich

2011

Yogaseminar im traditionellen Yoga bei Robert Cattet und Kathrin Haldimann in Engelberg

Sommerseminar Hatha Yoga und Meditation bei Remo Soland aus Luzern in Reiden

2010

Studienaufenthalt am Krishnamacharya Yoga Mandiram in Chennai, Indien

Sommerseminar Hatha Yoga und eigene Praxis bei Remo Soland aus Luzern in Reiden

2009

Yogaseminar Philosophie und Praxis "Bhagavad Gita und Samkhya" bei Claudia Guggenbühl und Ruth Westhauser von Tapas-Yoga-Ausbildungsschule in St Antoni

Sommerseminar Hatha Yoga und Nada bei Remo Soland aus Luzern in Reiden

Yogaseminar traditioneller Yoga und Pranayama bei Robert Cattet aus Toulouse in Chemin, Wallis

Intensivkurse, Wochenendkurse, Privatlektionen

2010 bis heute bei diversen anerkannten YogalehrerInnen u.a.:

Remo Soland (Luzern), Dr. Claudia Guggenbühl, (Thalwil) Rosmarie Herczog (Liestal), Monika Lüthi (Zürich), Martin Merz (Basel), Rita Kuni (Basel), Reinhard Gammethaler (Bern), Hansjörg Straumann (Basel), Susanne Kieser-Jäggi (Wald), Carla Felber (Basel), Akilesh Brahmachary (Indien), Vidvan D. Keshava (Basel)...