

## **Nicola Belker**

### **Yogalehrerin:**

Seit 2011 zertifizierte Yogalehrerin (BDY/EYU), 4-jährige Ausbildung am Yogaforum Düsseldorf

Weiterbildungen:

- Yogatherapie und Restorative Yoga („Soboco“ Köln, Devamaya Heidenreich) (2013)
- Traumasensibles Yoga (TSY ingradual- Dunemann, Weiser, Mitzinger, Pfahl) (2016)
- Vini Yoga (Die Yogaschule Bonn, Michaela Kehrle) (2017/18)

In ständiger Fortbildung u.a. bei Anna Trökes, Eberhard Bähr, Beate Cuson

Seit 2011 selbstständige Unterrichtstätigkeit in Gruppen- und Einzelunterricht,

Seit 2015 Seminartätigkeit Yoga für die Berufsfachschule für Gymnastik/Berufskolleg Michaelshoven Köln

### **Achtsamkeitstrainerin:**

Seit 2016 zertifizierte MBSR Trainerin nach Prof. Jon Kabat-Zinn, ausgebildet am „Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung“ (Dr. Linda Lehrhaupt)

Fortbildungen:

- Achtsamkeit in der Arbeit mit Krebspatienten („Achtsamkeitsinstitut Ruhr/Essen) (2016)
- Mindful Self-Compassion (MSC) bei Christine Brähler, Regula Saner (2017)
- “Inquiry verkörpern in Praxis und Lehre“ Achtsamkeitsinstitut Ruhr/ Bangor University
- MBSR Konferenz 2015, 2016,2017

Schweigeretreats:

- Waldhaus am Laacher See mit Paul Köppler 2016
- Benediktushof Holzkirchen mit Linda Lehrhaupt, Karin Krudup, Renee Kraemmer 2016
- Meditationszentrum Beatenberg mit Akincano und Christoph Köck 2017
- Meditationszentrum Beatenberg mit Akincano und Christoph Köck 2018

Selbstständige Unterrichtstätigkeit für MBSR Kurse und Achtsamkeitskurse seit 2016

### **Tanzpädagogin:**

Von 1984- 89 Ausbildung in Klassischem, Modernem und Zeitgenössischen Tanz, Ballettberufsschule Zürich, Rheinische Tanz- und Theaterschule Düsseldorf, Tanztangente Berlin. Danach in kontinuierlicher Weiterbildung (u.a. bei Nadja Rasziewski, Royston Maldoom, Maria Speth, Gabi Würf, Lisa Günther)

2017 Zertifizierung, Universität der Künste Berlin „Creating Dance in Art and Education“

Seit 1989 Unterrichtstätigkeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Studios und Bildungswerken.

Leitung von künstlerischen Tanzprojekten in Regelschulen

Von 2004- 2018 Dozentin in der Aus- und Weiterbildung für Tanzpädagogen bei „Tanzimpulse Köln, Institut für Tanzpädagogik“