

V oblasti koučingu som absolvovala výcvik certifikovaný International Coach Federation (ICF) orientovaný na Integrovaný koučing a v tejto oblasti sa ďalej vzdelávam v rôznych nadstavbových programoch.

Zároveň už vyše 10 rokov učím yogu podľa systémov Iyengar školy a tradičnej Ashtanga vinyasa yogy. V terapii yogou sa výrazne sa zameriavam na prácu s dychom a poznanie možností, nevyužitých kapacít a múdrostí tela.

Často v svojej súčasnej praxi prepájam práve yogu a terapiu a dosahujem vynikajúce výsledky v zmenách stereotypov, ktoré brzdia a v posune hraníc mysle.

Yogu v kombinácii s osobným rozvojom jej klientov vnímam ako synergickú a nesmierne inšpiratívnu cestu.