

TANJA SEEHOFER

Gesundheitstrainerin, Lebensberaterin

Yoga: Fachexpertin mit Schwerpunkt Yin Yoga, Entspannungs-yoga, Restoratives Yoga und Yoga zur Burnout Prävention

Leitung: Yin Yoga TT

Leitung: Restoratives Yoga und Yoga Nidra im 200 TT RYT und 300 RYT

AUS-/ WEITERBILDUNGEN

2009 - 2010

AIRYOGA München 200 Stunden Yogalehrer Ausbildung nach Yoga Alliance Standard

Ausbildungsthemen:

Therapeutisches Yoga, Prenatal Yoga, Ayurveda, Yogaphilosophie, Anatomie / Physiologie, Pranayama, Vinyasa Yoga, Asana / Energetic Alignment, Meditation, Lehrer u.a.: Christine May, Richard Hackenberg, Doug Keller, Rachel Zinman, Barbra Noh)

2009

Weiterbildung: AIRYOGA München

Chakra Seminar Richard Hackenberg

2010

Weiterbildung: AIRYOGA München

Ausbildungs- Anatomie Modul 2, Richard Hackenberg

2009 - 2014

Weiterbildung: TRIAS Power Seminare (Schweiz), Stufen 1–7

Themen: mentale Erfolgssteuerung, Intuitive Wahrnehmung, Zugang zum Unbewussten, Kreativität und Ideenfindung, Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstseinsweiterung, Zugang zu neuen Bewusstseinsfeldern, Telepathisches Feldlesen, Traumsteuerung, Luzide Träume, Traumbotschaften erkennen und verstehen usw.

2010

Intuitionstraining und Weiterbildung, Kira Kay

Themen: Glaubenssätze, Energie fühlen, Reading geben, Körperblockaden, Kräfte der Natur, usw.

2010 - 2011

Deutsche Heilerschule – Bildungsinstitut für Energieheilkunde Jahresausbildung zum Humanenergetiker

Themen: Bewusstseinsbildung, Mentaltraining, Energetisches Heilen, Rückführungen, TDE (Magnetisches Heilen), Traumen und Blockaden, Meditation, Mentalheilung, Aura- und Chakraheilung, Schamanismus, Fernheilung, Karmaheilung, Edelsteintherapie, Pendelarbeit, holistische Ritualarbeit, Gebet und Invokation, Affirmationstraining, Arbeit mit dem inneren Kind, Hermetik, Heilweisen mit Engeln, Meridianteknik, Reinkarnation, Persönlichkeitstraining, Ka-Huna Heilweisen

2010 - Dato

Weiterbildung Wellness Yoga und YIN YOGA N.C.R (Christine Ranzinger)

Themen: Yin Yoga Asana, Entspannung, Pranayama, Meditation, Yoga und Frauenzyklen, Yogaphilosophie, Astrologische Grundlagen - Schwerpunkt Astro-Medizin, Grundlagen TCM und Anwendung im Yoga Unterricht, Yin-Yang-Yoga, energetische Yoga-Grundlagen (Chakras, Mudras, Mantren, Koshas), usw.

- 2011 **Weiterbildung MindLifeBalance Intuitions- und Mentaltraining**
Themen: Persönlichkeitsentwicklung, Psychokinese, Fernwahrnehmung, 7 Lebensprinzipien, Hermetische Gesetze usw.
- 2011 **Weiterbildung Matrix Energetics – die 2 Punkt- Methode**
- 2011 **TRIASPower Seminare (Schweiz)**
Ausbildung zum Diplom Mentalcoach und Diplom Intuitionscoach
Themen: Fragetechniken und Modelle des Coachings, Kommunikationspsychologie, Techniken zur Zielfindung und Lösungsfindung, Funktionsweise des Menschen, Mental Anamnese, Zielprogrammierung, Arten des Coachings, Systemisches Coaching, Resonanzcoaching, Systemische Kurzzeittherapie, Hypnotherapie, Familienaufstellung, NLP, Marketing usw.
- 2011 **Weiterbildungsseminare zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation“**
nach M. Rosenberg
- 2011 **Coaching Akademie Berlin, Ausbildung zum Wingwave Coach**
Themen: NLP, Myostatiktest und bilaterale Hemisphären-Stimulation, usw.
- 2011 **Basis-Ausbildung Lomi-Lomi-Nui**
Karina Wagner – original hawaiianische Tempelmassage
Themen: Huna-Lehre, Aloha-Spirit, Heilung, Meditation, usw.
- 2012 **AIRYOGA Zürich**
Yin Yoga Teacher Training
Joshua Summers
- 2013 - 2014 **Diverse private Weiterbildungskurse „Basiswissen in der TCM“**
Dr. med. Christoph Malisch
- 2014 **AIRYOGA Zürich**
Yin Yoga Teacher Training Advanced
Joshua Summers
- 2014 **Taohealth – Akademie für ganzheitliche Heilmethoden, Berlin**
Kursleiter für Yoga Nidra
Themen: Tantrische Philosophie, 8 Stufen des Patanjali, Physiologie des Gehirns und Nervensystems, 4 Bewusstseins Ebenen, Wirkungsweisen des Yoga Nidra, Grundstruktur des Yoga Nidra, Grundlagen der analytischen Psychologie nach C.G. Jung, Symbole und Traumdeutung, Mantra, Yantra, Chakra, Mandala, Meditation und Achtsamkeit, Indikation und Kontraindikation von Yoga Nidra, Aufbau Gestaltung und Durchführung von Yoga Nidra- Übungsstunden, Selbsterfahrung und gruppendynamische Übungen, Lehrprobe
- 2014 **Ausbildung Klangschalenmeditation und Klangschalenreise nach Peter Hess**
Stephan Faulhaber, München
- 2014 **„TCM und AMM“, Grundkurs(44 Unterrichtsstunden)**
TAO - Therapeuten Ausbildung Organisation
Themen: Grundlagen der TCM, Energielehre, Verlauf der Meridiane und deren Aufgabe, Befundung: Fülle und Leere im Meridian, Energieflussstörungen, Grundlagen der Akupunktur am Ohr, Meridian Behandlung (Theorie und Praxis), Grundlagen der Narbenbehandlung, Therapieaufbau, Schröpfen und Tapen

01.09.14	<p>Taohealth – Akademie für ganzheitliche Heilmethoden, Berlin Ausbildung zum Entspannungstherapeuten Themen : Stressmanagement und Burnout Prävention, Achtsamkeit, Restoratives Yoga, usw.</p>
2015	<p>Faszientrainer bei Dr. Robert Schleip</p>
2015 – 2016	<p>TT RYT 500</p>
2015	<p>Traumatherapie / Traumatherapeutisches Yoga bei Joachim Pfahl</p>
YOGA-ASSISTENZ	<p>2010 – 2012 Christine May (Airyoga München: diverse Yoga Stunden, Teacher Trainings, Ausbildungen, Beginner Workshops, usw.)</p> <p>2010 Richard Hackenberg (Airyoga München)</p> <p>2014 Joshua Summers (Yin Yoga Teacher Training)</p>
KUNDEN	<p>Interalpen Tirol (Leading SPA *****), Hotel Hubertus Balderschwang, Ayurvedahotel Sonnhof, Bio-Hotel Tannerhof, Grand Tirolia, Hotel San Giorgio Terme (Ischia), Deilmann Kreuzfahrten (MS Deutschland „Traumschiff“ ZDF Reise, Australien und Asienrundreise), Yogamare Reisen, Yogadelight,usw. s. Homepage unter Retreats</p> <p>Sonstige: Adidas (Betreuung und Training der Preisgewinner Marathon in Berlin), Elle, Vouge, Clarins, YogaEasy.de, Bavaria Film GmbH Set Betreuung als Yogacoach,...usw. s. Homepage</p> <p>Referentin bei Festivals und Yogaconferenzen: Yoga Expo München, Namaste Yogafestival, Schlierseer Yogatage, Yoga Journal Festival, Yoga-und Dancefestival Wien, World of Yoga, Yogaconference Koblenz, Bhakti Summer Festival,und vieles mehr... s. Homepage unter Festivals und Conferences.</p>
YOGA KURSE	<p>Bavaria Film GmbH, Airyoga München, MahaShakti München, Woyo München, Sports & Health</p>
YOGA-FACH-WORKSHOPS	<p>Airyoga München, Namaste Studio Herrsching, Yogablume Ludwigsburg, YogoLoft Stuttgart, MahaShakti Studio, Turnraum München, suburb Yoga Zürich, Yogazentrum Moedling Wien, Alter Pilgerhof, ... und vieles mehr... s. Homepage unter Workshops und Retreats</p>
YOGA EINZELTRAINING	<p>Schauspieler-innen, Redakteure, Regisseure, Produzenten Schauspielagenten, Musiker, Künstler...</p>
KINOFILM	<p>„Der Film deines Lebens“ Gewinner des Cosmic-Cine-Award Festival 2011 (Casting und diverse Mitarbeit und Mitwirkung als Schauspieler bei der Produktion)</p>
FILM/ TV:	<p>„Inga Lindström – Liebe deinen Nächsten“ ZDF (Yogacoach und Kleindarsteller)</p>

BÜCHER

Ersterscheinung März 2014

„**Yin Yoga des Herzens**“ Windpferdverlag
Autorinnen Tanja Seehofer und Doris Iding

Ersterscheinung April 2015

„**Yoga gegen Burnout – Selbstsicher und gelassen im Stress**“
Windpferdverlag
Autorin Tanja Seehofer

Ersterscheinung Oktober 2015

„**Seelenspur**“ Booksun Verlag
diverse Autoren, u.a. hier Co-Autorin

YOGA-VIDEOS ONLINE

Airyoga München: Yin Yoga, Yin-Yang-Yoga, Detox Yin Yoga
YogaEasy.de

TALKGAST

Talk@eichenheim Kitzbühl

Thema: „Zeit ist der wahre Luxus“

Gäste: Musikproduzent Thomas Stein, Tennis Ass Charly Steeb,
Kitzbühls Bürgermeister Dr. Klaus Winkler, Tanja Seehofer

TV Booksun Stuttgart

Thema: „Körperlichkeit“

Gäste: der bekannte Schauspieler Erwin Aljukic, Tanja Seehofer

ENERQI – Talkgast / Interview

diverse Interviews s. Homepage

**ARTIKEL UND INTERVIEWS IN
FACHZEITSCHRIFTEN**

Yoga Aktuell (Februar / März 2012)

„Yoga für Behinderte und Restoratives Yoga“

Natur und Heilen (Ausgabe August 2013)

„Yin Yoga – sanfte Dehnung in der Achtsamkeit“

Freundin (2013) Interview

Yoga Journal (Mai / Juni 2013)

„Wo kann ich Yin Yoga üben“

Yoga Aktuell (Spezialheft Nr. 3 / 2013)

„Yin Yoga Workshop mit Tanja Seehofer“

Yoga Journal (Mai / Juni 2014)

„Buchvorstellung“ und Werbeanzeige OGNX People

„**VIP Coach Blog**“, Thema: Frieden finden

„**BILD**“ Zeitungsartikel mit Erwin Aljukic und Tanja Seehofer „Fit mit
Yoga“

Isarbote.de „Interview: starke Powerfrauen“

2014/2015.... und vieles mehr... s. Homepage unter Presse/ Books /
Film und TV

2012 - 2014 KAMPAGNE

Natural Born Yogi (Fashion)

2014 SPEZIAL KAMPAGNE

OGNX People (Fashion)

2014 SPEZIAL KAMPAGNE

Humans of Munich (Facebook Kampagne)

2015 FÖRDERMITGLIED

YumiG „Yoga und Meditation im Gefängnis“