

Mag.phil. Theresa Grießenberger

Geb. am 21. 12. 1963

Hetzendorferstraße 95/10

1120 Wien

Phone: 0650/80 42 095

Mail: tessa@drei.at

Web: www.yoga-tanz.net

FB: <https://www.facebook.com/YogaDance/>



Unterrichtspraxis:

ab März 2019

Modern Flow im Ballettstudio Elisabeth Kobel

seit 2018

Yin&Yang Yoga im TaODAY in Hetzendorf
Tanztheater Metaffa - Proben für **DropAUT**,
Workshops **Faszination Yoga und Faszien**

2016-2018

Tanz in Resonanz, Modern Flow und **Afro Fusion** im Studio Igra,
Kurse und Workshops

2015-2018

Yogakurse, Afrikanischer Tanz, Modernes Tanztraining im Studio
Igra (Ungargasse), Gesunder Rücken & Stretching und Yoga im Club
Danube

2015-2017

Yogakurse und **Workshops** am Institut Horizont in Hietzing,
im Salon Emmer (Ungargasse) und in der Apotheke Altmannsdorf

seit 2009

Vertretung von Yoga- und Tanzstunden am USI Wien und in
verschiedenen Yoga- und Fitnessstudios

seit 2005

zahlreiche **Workshops** mit verschiedenen Schwerpunkten:
Yoga & Tanz, Yin & Yang Yoga, Chakra-Balancing, Yoga im
Rhythmus der Jahreszeiten, Partneryoga, Yoga für den Rücken,
Afrikanischer Tanz, Kreativer Ausdruckstanz

2001-2014

Yogakurse: Naturheilzentrum Dr. Zizenbacher, SMIR, VHS,
Club Danube, Tanzstudio Igra und Studio an der Wien,
Dozentin der Tanzpädagogik im Studio Igra

seit 2000

AHS-Lehrerin für Psychologie und Philosophie,
Jazzdance für Kinder, Yoga und Entspannung als Förderkurs in
der AHS

1993-2001

**Gesundheitsgymnastik, Bodywork, Wirbelsäulengymnastik
und Yoga** an mehreren Volkshochschulen (Meidling, Hietzing,
Wien-Nord-West, Brigittenau, Liesing)

1984-1993

Jazzgymnastik - autodidaktischer Unterricht im Studentenheim

Yoga- und Tanz-Ausbildungen und Fortbildungen:

ASHTANGA - 8 Glieder, ein Weg – Seminar zur Yogaphilosophie mit R. Sriram (Jänner 2018, 16 UE)

Afro Tanzworkshop mit Fanta Dembele (November 2017)

Kutschera-Resonanz® Weiterbildung und Update (Oktober 2017)

Kutschera-Resonanz® Coaching im Institut Kutschera (Mai - November 2017)

Yoga Dance mit Beate Cuson (November 2016)

Yoga im medizinischen Kontext Teil V – Faszien bei Dr. Goldammer und Mag. Sommer-Goldammer (November 2016, 9 h)

Kutschera-Resonanz® Master im Institut Kutschera (Oktober 2016-September 2017)

bodyREALITIES Bewegungsqualitäten gezielt künstlerisch nutzen mit Gerda König und Gitta Roser bei ImPulsTanz Wien (August 2016)

Tanz und Migration Mehrsprachige Bewegungstexte mit Sandra Chatterjee bei ImPulsTanz Wien (August 2016)

Dance for Health Im Dialog mit unserem Körper mit Fabiana Pastorini bei ImPulsTanz Wien (August 2016)

The Energetic Body through Dance and Meridians mit Ori Flomin bei ImPulsTanz Wien (Juli 2016)

Kutschera-Resonanz® Practitioner mit Dr. Gundl Kutschera (Oktober 2015-September 2016)

NLP Basic Seminar mit Rene Otto Knor (August 2015)

Listen When Your Body Talks. Warum sich manche Körperteile beim Yoga nicht völlig öffnen mit Robert Henderson (7./8. März 2015)

Meditationsseminar: Freude im Alltag im Shambala-Meditationszentrum (Jänner/Februar 2015, 12 h)

Ayurvedic Marma Prana Point System, Yoga und Energiearbeit mit Joseph Rubin im VedaVital (September 2014, 20 UE)

Afro Fusion Dance mit Kristina und Sade Alleyne (Juli 2014)

Yoga im medizinischen Kontext Teil I-IV bei Dr. Goldammer und Mag. Sommer-Goldammer (Oktober 2013 - Februar 2014, 64 h)

Ausbildung zur **Group-Fitness Trainerin** bei AFAS (2013)

C-Starfield mit Frey Faust (August 2012)

Trance Dance Workshop: Dynamic Mythology Retreat mit Wilbert Alix (2012, 20 h)

TriYoga-Flows – Prana Viya – Mudra mit Kali Ray (2011, 20 h)

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues mit Mag. Helga Holczik (2009, 16 h)

Pilates-LehrerInnen Ausbildung am USI Wien (2009, 1 Semester)

Der Kosmische Tanz - Fortbildungsmodul der systemisch-transpersonalen Tanztherapie SYSTRATA mit Kay Hoffmann (2009, 25 h)

Afrodance mit Anani Sanouvi, Irene Tassebedo und Oumou Mariko (2009-2015)

Ausbildung für **afrikanischen Tanz** im Senegal mit Djoutala Seydi (2006/07)

Jahrestraining **Energetische Körperarbeit** mit Annette van Hinte-Gruber (2006/07)

Yoga und Tanzimagination mit Amos Pinhasi (2006-2008)

Yoga für Kinder: Der Einfluss von Yoga auf die Entwicklung des Kindes mit Reinhard M. Scholze (Oktober 2005, 8h)

Chakren-Workshop mit Claudia Hitzenberger (Juli 2005, 10 h)

TriYoga - Die Kunst der Yoga-Flows mit Kali Ray (August 2005, 20 h)

Iyengar-Yoga mit Aadil Palkhivala (Juni 2005, 13,5 UE)

Tanztheater und zeitgenössischer Tanz mit Guillermo Horta (2004/05), seither Mitglied der Tanztheatergruppe Metaffa

Afro-haitianischer Tanz mit Karine Label (2004-2012)

Yoga und Tanz mit Sri Louise (2002-2003)

Horton-Technik mit Milton Meyers und Alain Michigan (2001-2006)

Tanzpädagogikausbildung für künstlerischen Tanz im Studio Igra (2000-2003, 1100 h)

Workshop für **Bewegungsrhythmik und Bodypercussion** bei Chris Haring (November 1999)

YogalehrerInnen Ausbildung bei Mag.a Isabella Welsch (1997-1999, 252,5 h)

Afrotanz mit Koffi Koko (1998-2010)

Modern Jazz Dance mit Bruce Taylor (1996-2004)

Vorausbildung für professionelle TänzerInnen im Studio Beer's (1995/96, 229 h)

Ausbildung zur **Kursleiterin für Gesundheitsgymnastik** in der Bildungswerkstatt Breitenfurt bei Dr. Eva Mößler (1992/93)

Fitness- und Tanzkurse am USI Wien und bei den Wiener Tanzwochen (1982-1997)