



## Meine BEWEGTE Biographie

### Besuchte Bewegungs- und Tanzschulen

2020 - heute	Modern Dance, Martina Walter - Kamm, Zürich
2018 - 2021	Smove, Tina Mantel
2018	Bewegung mit Kuan-Ling Thai
2016 - 2017	Moderner Ausdruck und Feldankreis, Annelies Preisig, Zürich
2013 - 2014	von der Bewegung zum Ausdruck, Claudia Christen, Zürich
2009 - 2015	Derwisch, Trancetanz, Maya Farner, Zürich
2009 - 2014	Oriental, Tribal, Maya Farner, Zürich
2006 - 2007	New Dance, Tanzimprovisation, Claudia Christen, Zürich
2005 - 2006	Afro Brasil, Contemporary, Improvisation in Movements, Kuska Caceres, Zürich
2000 - 2005	Oriental Dance, Panajota Symeonidis, Zürich
1997 - heute	verschiedene Kurse/Workshops: Afrodance, Trommeln, 5 Rhythmen Tanz , Funky Jazz, Salsa, Modern Dance, Pilates, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, zeitgenössischer Tanz, BMC®
1985 - 1988	Karate - Kimura Shukokai, bei Shihan Steve Lunt, 7.Dan und bei Soke Shigeru Kimura, 10.Dan, Zürich
1984 - 1985	Jazzdance, Pineapple Dance School, London, England
1981 - 1984	Taichi Chuan/Qi Gong, Tai Chi Schwert, Kung fu (Shaolin), Kung Fu/Akrobatik bei Jing Lianzhen (China), Zürich, Bern
1980 - 1984	Jazztanz Colombo Dance Factory, Zürich

### Weiterbildung – Seminare im Tanz

2020	Tanzimprovisation, unerwartete Bewegungen und Begegnungen, Lisa Thomas
2019	Tanzimprovisation / Instant Composition, Leitung Angela Stöcklin
2019	3-monatige Workshop Reihe „ABC des Choreographierens“, Leitung Tina Mantel
2019	Tanzseminar "Tanz der Seele" in Marokko, Leitung Maya Farner
2018	3-monatiges Workshop Projekt - Physical Theater, Leitung Christiane Loch, Silvano Mozzini
2018	Die Kunst des Spielens, Theatertherapie, Leitung Nicole Fonberg



2018	3-monatige Workshop Reihe „Geschichte Tanzen - Post Modern Dance“, Leitung Tina Mantel
2016	Tanzseminar „Tanz der Elemente“, Korfu, Leitung Claudia Christen
2015	Trance - Workshop in Marokko, Leitung Maya Farner
2012	Weiterbildung im Bereich kreativer Tanz für Kinder, Leitung Claudia Christen
2012	Weiterbildung, Jahresseminar „Move On“. Ein Sprung in die Kreativität und Ausdruckskraft im Tanz, Leitung Maya Farner
2006 - 2014	div. Workshops, Seminare 5 Rhythmen Tanz, Leitung Andreas Tröndle

### Weiterbildung – Bewegungspädagogik - Zertifikationen

2022	Access Bars® Practitioner, Coaching & Körpertherapie – Tanja Schärner, Buchs
2021	3D Bewegungstraining für Skoliose (Spiraldynamik) (BGB)
2021	CuMa (Schröpfmassage), bodycontact – Massageschule Bad Zurzach
2021	Russisch-tibetische Honigmassage, bodycontact – Massageschule Bad Zurzach
2021	Embodiment - Wie der Körper die Psyche und die Psyche den Körper beeinflusst (BGB)
2020	Nothelfer Refresher, SanArena Rettungsschule Zürich
2020	Effektives Personaltraining (BGB)
2020	Klein Technik™ - Stretch, Pia Fischer, Zürich
2020	Lomi Lomi Nui - Massage, bodycontact - Massageschule Bad Zurzach
2020	Manuelle Lymphdrainage, bodycontact - Massageschule Bad Zurzach
2020	Sportmassage, bodycontact - Massageschule Bad Zurzach
2019	Dorn-Breuss Massage, bodycontact - Massageschule Bad Zurzach
2018	Biokinematisches Faszientraining zur Reduktion von Schulterschmerzen (BGB)
2018	Biokinematisches Faszientraining zur Reduktion von Rückenschmerzen (BGB)
2018	Umgang mit Schmerz im Gymnastikbereich, Franklin Methode® (BGB)
2018	Pränatal Ayurvedische Schwangerschaftsmassage, Paracelsus Heilpraktikerschule Zürich
2018	Umgang mit Schmerz im Gymnastikbereich, Franklin Methode® (BGB)
2018	Biokinematisches Faszientraining zur Reduktion von Schulterschmerzen (BGB)
2018	Biokinematisches Faszientraining zur Reduktion von Rückenschmerzen (BGB)



2017	Bindegewebemassage, Massage - Fachschule Zürich
2017	Training bei Arthrose und mit künstlichen Gelenken (BGB)
2017	Einführung ins Taping (BGB)
2017	Schwachstellentraining Knie (BGB)
2017	Bewegung bei starkem Übergewicht (BGB)
2002	Schwimmen mit Menschen einer körperlichen und geistigen Behinderung

### Ausbildungen, Diplomlehrgänge, Zertifikationen

2020	Zertifizierung und Qualitätslabel „Kursanbieter Fitness-Guide“ für mein Unternehmen: Gesundheitsmassagen & Bewegung, Nadja Elisa Trimboli
2017	Dipl. Gesundheits - und Wellnessmasseurin, Massage - Fachschule Zürich
2016	SVEB 1, Erwachsenen - Ausbilderin, Schule für Bewegung, Zürich
2014 - 2016	Ausbildung zur Dipl. Bewegungspädagogin (BGB), Schule für Bewegung, Zürich
1988	Eidg. Lehrabschluss zur Fotografin, Schule für Gestaltung, Zürich

### Die wichtigsten Tanz-Projekte und Auftritte

2021	„Shine und Sein“, Tanz, Spiel, Musik & weitere Illusionen, Diana Meszaros & Friends
2020	Tanztheater Ferienkurs im insieme Treff, Leitung Nadja Elisa, Carole Marfurt
2020	„Shine und Sein“, Tanz, Spiel, Musik & weitere Illusionen, Diana Meszaros & Friends
2020	„40 jährige Jubiläum“ bei Stiftung Sichtbar, Gruppenperformance mit Nicht- und Schwerhörenden
2020	Bühnenauftritt erlernen , 3 Workshopserien für aktive Gehörlose oder Schwerhörende, Leitung Nadja Elisa, Marzia Brunner
2019	Tanztheater Ferienkurs im insieme Treff, Leitung Nadja Elisa, Carole Marfurt
2019	„Use IT or Lose IT“ Physical Theater, Leitung Christiane Loch, Silvano Mozzini
2017	T-Raumfahrt, Szenografisches Freilichttheater, „Spinnen im Neutal“
2015 - heute	„SoundMoves“, Veranstalterin und Gastgeberin „Nadja Elisa“, Tanzevent in Zürich
2015	„Rhizom“ Palais X-Tra, Zürich, Leitung Maya Farner
2011	„in Progress“ Rigiblick Zürich, Leitung Maya Farner
1989 - heute	Solo-, Duo- und Gruppenauftritte

**NADJA ELISA | Dipl. Bewegungspädagogin (BGB) | Dipl. Masseurin | Erwachsenenbildnerin SVEB 1**

Phone +41 (0)79 565 89 76 | info@nadjaelisa.ch | www.nadjaelisa.ch



Schweiz





## Meine Kurs-, Workshop-, und Seminarangebote

2011 - heute	Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Menschen mit einer körperlichen und oder geistigen Beeinträchtigung
2017 - heute	<b>ExisDance, Tanzworkshop, 4x pro Jahr (Samstag) 12:00 - 16:00</b> Tanzangebot für Tanzfreudige in Zusammenarbeit mit Carole Marfurt
2019 - heute	<b>GymMove</b> , wöchentliches Functionaltraining, <b>Samstag 10:30 - 11:30</b>
2020 - heute	<b>ImproDance</b> , wöchentliches Tanzen, <b>Donnerstag 18:30 - 19:45</b>  <b>„Mann tanzt“</b> , Tanzangebot für Männer, <b>1x im Monat (Samstag) 13:00 - 15:00</b>  <b>ExisDance</b> , 3 Tage Tanzseminar, <b>1x pro Jahr (Freitag – Sonntag)</b> Tanzangebot für Tanzfreudige in Zusammenarbeit mit Carole Marfurt
2021 - heute	<b>QiMove</b> , Workshop, <b>2x pro Jahr (Samstag) 11:30 - 13:30</b>

## ...und sonst im Leben & einige Passionen

Ich bin glückliche Mutter von drei wunderbaren Söhnen und my Sagi is the Best.

Ich liebe die Inseln Stromboli (I) und Amrum (D), Segeln und noch vieles mehr.