



## Meine **BEWEGTE** Biographie

### Aufgaben- und Verantwortungsbereiche im Wohn- und Pflegeheim „Wohnsch“

2023 – heute Organisation von Events

---

2022 – heute Bewegungstherapie

---

### Weiterbildung – Bewegungspädagogik – Therapie – Zertifikationen

2025 – heute Systemische Aufstellung und körperbasierte Traumalösung (Level 1 bis 6) mit Barbara Elisa Brantschen und Stefan Christoph Stalder, Campus Kientalerhof, Kiental (BE)

---

2024 Umgang mit Notfallsituationen Wohn- und Pflegeheimen VHS Kulturpark, Zürich

---

2024 Mobilisieren mit Achtsamkeit BGB

---

2023 Senior-Fit BGB

---

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

---

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

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



Schweiz





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	Bindegewebe-massage, 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-Ausbildnerin, Schule für Bewegung, Zürich
2014 – 2016	Ausbildung zur Dipl. Bewegungspädagogin (BGB), Schule für Bewegung, Zürich
1988	Eidg. Lehrabschluss zur Fotografin, Schule für Gestaltung, 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

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

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



Schweiz





---

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
-------------	---

---

### Die wichtigsten Tanz-Projekte und Auftritte

---

2022 – 2024	Art@You Tanzkollektiv-Mitglied Co-Management, Mediamarketing
-------------	--

---

2022 – 2024	Diverse Bühnenauftritte Kulturschachtle, Adliswil, Karl der Grosse, Zürich
-------------	--

---

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 Schwerhörhenden
------	--

---

2020	Bühnenauftritt erlernen , 3 Workshopserien für aktive Gehörlose oder Schwerhörrende, 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
--------------	----------------------------------

---

### Meine Kurs-, Workshop-, und Seminarangebote

---

2024 – heute	GymMove, wöchentliches Functionaltraining, Montag 17:30 - 18:30
--------------	---

---

2021 – 2023	QiMove, Workshop, 2x pro Jahr (Samstag) 11:30 - 13:30
-------------	---

---

2020 – 2023	„Mann tanzt“, Tanzangebot für Männer, 1x im Monat (Samstag) 13:00 - 15:00
-------------	---

---

2020 – heute	ImproDance, wöchentliches Tanzen, Donnerstag 18:30 - 19:45
--------------	--

---

2019 – 2025	GymMove, wöchentliches Functionaltraining, Samstag 10:30 - 11:30
-------------	--

---



2017 – 2023	ExisDance, Tanzworkshop, 4x pro Jahr (Samstag) 12:00 - 16:00 2017 – 2019 Gründung und Zusammenarbeit mit Silvio Züllig 2019 – 2023 Zusammenarbeit mit Carole Marfurt
2011 – heute	Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Menschen mit einer körperlichen und oder geistigen Beeinträchtigung

## Besuchte Bewegungs- und Tanzschulen

2023 – heute	open space tanz – Tanzimprovisation, Bettina Holzhausen, Zürich
2020 – 2022	Modern Dance, Martina Walter – Kamm, Zürich
2018 – 2022	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	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