Lebenslauf Claudia C. Steiner

geboren 1964
verheiratet, 2 erwachsene Kinder
Bürgerin von Luzern

Dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB;
Dipl. Bewegungstherapeutin BGB
SVEB Erwachsenenbildnerin mit Modulzertifikat 1

Krankenkassen-Anerkennung:
EMR-ZSR-Nr. und ASCA-ZSR-Nr. X147361;
EGK-Nr. 18129

Aus- und Weiterbildung

1980 – 1983
Städt. Töchterhandelsschule, Luzern
Kaufmännische Ausbildung mit eidg. Diplomabschluss in Typus „Rechnungswesen"

1983 – 1986
Team 70, Berufsschule für Gymnastik, Basel
Ausbildung zur Gymnastikpädagogin mit Diplomabschluss des
Schweizerischen Berufsverbandes für Tanz und Gymnastik (SBTG)

1988
Forschungsinstitut der Eidg. Sportschule Magglingen ESSM
Ausbildung in Sportmassage

1989 – 1990
Schweizerischer Fachverband für Geburtsvorbereitung SFG
Ausbildung mit Diplomabschluss in Geburtsvorbereitung,
Schwangerschaftsgymnastik
und Rückbildungsgymnastik

1993 – 1994
Studienaufenthalt in New York, USA
Yoga bei Juliu Horvath, White Cloud Studio
Limón/Humphrey Technik (Modern Dance) am José Limón Institute
Modern Dance bei Nikolais & Louis Dance Lab und bei Merce Cunningham

1996
Schweizerischer Berufsverband für Tanz und Gymnastik SBTG
Weiterbildung in Haltungs- und Rückengymnastik (SpineCare®) bei Dr. med.
Bruno Baviera

1999
Vereinigung der Gymnastiklehrerinnen VdG
seit 2002 Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz BGB
Weiterbildung in Beckenbodengymnastik

2000 - 2005
Weiterbildung bei verschiedenen Anbietern in Anatomie und Physiologie, Yoga, Rückengymnastik, Beckenbodenarbeit, Atemschule nach I. Middendorf, Körperwahrnehmung, Osteoporose, Mental Training

2002
Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz BGB
Anerkennung zur Bewegungspädagogin BGB, Level 3

2003
Schweizerischer Verband für Weiterbildung SVEB / Schweizerischer Berufsverband für Geburtsvorbereitung SBG
Modulzertifikat 1 in Erwachsenenbildung

2003 – 2004
Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz BGB
Ausbildung zur ErgoGym®2000-Beraterin

2005
Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz BGB
Anerkennung zur Bewegungstherapeutin BGB

2005 - 2007
Ubh Seminare, Biel
Weiterbildung in Myofascial Release® Manual Therapie mit Herbert Battisti, München

2003 - 2012
Zentrum für Innere Ökologie (ZIO), Zürich
Weiterbildung in Somatic Experience® SE (Trauma-Arbeit) mit P.A. Levine; Prozess-Seminare in körperorientierter integrativer Trauma-Lösung mit Johannes B. Schmidt, München
Weiterbildung bei verschiedenen Anbietern in Myofascial Release®, Anatomie/Physiologie und Psychologie

2013
Yukon-Seminare, Köniz
Weiterbildung in körperorientierter Integrativer Traumalösung mit Dr. Dipl. Psych. Johannes B. Schmidt, München

2013 - 2020
Organisation und Teilnahme Weiterbildung in körperorientierter integrativer Trauma-Lösung mit Dr. Dipl. Psych. Johannes B. Schmidt, München, vertieft in psycho-somatischen Themen wie Dissoziation und Schamdynamik

Campus Kientalerhof, Kienthal
Weiterbildung in Embryologie mit Dr. Jaap van der Wal MD PhD, MaastrichtNL

Samariterverein Udligenswil, Weiterbildung in Reanimation BLS-AED

2021 - 2022
SNE, Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin
Weiterbildung in Übertragung und Gegenübertragung mit Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski; Psychosen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen mit Gary Bruno Schmid, PhD; Was ist Bewusstsein? mit Dr. phil Claudio Weiss; Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben mit Dr. rer.nat. Karl Michael Sudi; Qualitätssicherung und Reflexion mit Prof. Dr. Harmut Schröder; Neurobiologische Stressforschung und Resilienz mit Dr. med. Christian Larsen

2023 -
Weiterbildung in Enaktiver Trauma Therapie mit Dr. Ellert R.S. Nijenhuis, Nieuw-Amsterdam, Meisterkurs in Eibelstadt D, und online Seminare

Organisatorin und Mitglied eines Qualitätszirkels: Intervision für Therapeut*innen in der Arbeit mit Menschen mit Traumafolgestörungen

Organisation und Teilnahme an Interdisziplinärer Gruppenvision mit Edith Brandner, Supervisorin OdAKT

Organisation und Teilnahme Weiterbildung in Embryologie mit Dr. Jaap van der Wal, MD PhD, Maastricht NL

Berufliche Tätigkeit

1987 – 1993
Unterricht und Geschäftsleitung im eigenen Gymnastik-Atelier Rotsee in Ebikon.

1987 – 1993
Kursleiterin und J+S-Fachexpertin des Kantons Luzern.

1988 – 1991
Lehrauftrag für Wahlfach Turnen an der Kantonsschule Reussbühl, Luzern.

1998 – 1993
Mitglied des Vorstandes im Berufsverband für Tanz und Gymnastik SBTG

seit 1995
Unterricht und Geschäftsleitung im eigenen **moving art studio** in Luzern.
Gruppenunterricht, Privatunterricht, Bewegungstherapie sowie Organisation von Workshops, Seminaren und Weiterbildungen mit (inter-)nationalen Gastdozenten.

1999 - 2013
Vereinigung der GymnastiklehrerInnen VdG resp. Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz BGB
Dozentin für Schwangerschaftsgymnastik und Yoga für Schwangere, Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit

2000
Physiotherapieschule Kantonsspital, Luzern
Gastdozentin an der zum Thema „Rückengymnastik und Yoga".

2001 – 2002
Armee-Ausbildungszentrum in Luzern (AAL)
Gastdozentin am zum Thema „Umgang mit Stress"

2003
Mitbegründerin der Methode CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) mit Karin Bischoff, Dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrerin, Lostorf.

2003 - 2013
Betreuerin von Spitzenleichtathleten in Leichtathletik (Mitglieder des Nationalkaders, Schweizermeister; Teilnehmer EM U23). Betreuungsschwerpunkt CoreWork®, Manualtherapie (Myofascial Release) und Mentaltraining.

2004
Markenrechtliche Registration von CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®)

2004 - 2008
Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz BGB
Dozentin für CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) im Co-Teaching mit Karin Bischoff

Seit 2005
Arbeit als Bewegungstherapeutin BGB in eigener Praxis für Bewegungstherapie in Luzern im Bereich Körperorientierte Integrative Traumalösung, Haltungs- und Rückenarbeit nach CoreWork®, psycho-somatische Beschwerden; prozessorientierte therapeutische Begleitung; Unterstützung zu erweitertem Selbstmanagement.

2011 - 2013
Entwicklung von „BurnOn – Prophylaxe und Erste Hilfe gegen Burnout" in Zusammenarbeit mit Doris Zindel-Rudin, Kommunikation Trainerin, Coach Supervisorin Organisationsberatung BSO, Erwachsenenbildnerin HF, Basel; Unterricht von Seminaren in BurnOn

2015 - 2019
Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz BGB
Dozentin für Themen: „Rückenbeschwerden"; „Schulter- und Nackenbeschwerden"; „Psychosomatische Beschwerden".

Seit 2015
Umzug in neue Geschäftsräumlichkeiten **moving art patio** in Luzern.
Gruppenunterricht mit Schwerpunkt Rücken-, Haltungs-, Atem- und Wahrnehmungsarbeit nach CoreWork®
Bewegungstherapie mit Schwerpunkt Rücken-, Haltungsarbeit und psycho-somatischen Beschwerden, Körperorientierte Integrative Traumalösung.
Organisation und Durchführung von Seminaren und Weiterbildungen mit (inter-)nationalen Gastdozenten.

Publikationen

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®): Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 9. Jahrgang, Nummer 3/2004; Seite 10ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

Die Abdominalblase und die Atmung in der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®):
Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 9. Jahrgang, Nummer 4/2004; Seite 10ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

Der Beckenboden als Basis der Inneren Haltung in der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®): Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 10. Jahrgang, Nummer 1/2005; Seite 11ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

Das Zusammenspiel von M. psoas major und M. piriformis aus Sicht der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®): Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 10. Jahrgang, Nummer 2/2005; Seite 6ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

Kraft aus dem Zentrum mit CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®):
Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 10. Jahrgang, Nummer 3/2005; Seite 7ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

Die Bedeutung der Hüftgelenke aus Sicht der Methode CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®): Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 11. Jahrgang, Nummer 2/2006; Seite 9ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

Die Arbeitsweise in der Methode CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) – Teil 1:
Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 11. Jahrgang, Nummer 4/2006; Seite 8ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

Die Arbeitsweise in der Methode CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) – Teil 2:
Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 11. Jahrgang, Nummer 1/2007; Seite 7ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

Die Arbeitsweise in der Methode CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) – Teil 3:
Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 11. Jahrgang, Nummer 2/2007; Seite 9ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

CoreWork®: Die Funktionalität des Schultergürtels – Teil 1:
Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 11. Jahrgang, Nummer 1/2008; Seite 6ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

CoreWork®: Die Funktionalität des Schultergürtels – Teil 2:
Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 11. Jahrgang, Nummer 2/2008; Seite 8ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

CoreWork®: Die Funktionalität des Schultergürtels – Teil 3:
Claudia C. Steiner und Karin Bischoff
GymNess – Zeitschrift für Gymnastik und Bewegung; 11. Jahrgang, Nummer 4/2008; Seite 8ff; Herausgegeben vom BGB Schweiz (Berufsverband für Gymnastik und Bewegung)

2022 – 2023
Blog-Beiträge von Claudia C. Steiner zu den Themen
- **Der individuelle bewusst zugelassene freie Atemfluss – ein Grundpfeiler der Methode CoreWork®**
- **„Energiesparen" in der Körperarbeit**
  www.moving-art.ch