

Vivien Schwangerschafts-Mama-Fit-Sigwart



Yoga- und Pilates-Trainerin

vivien.schwangerschafts-
mama-fit-sigwart@example.de

+49 89 2468 1357

Muenchen, Deutschland

vivien-yoga-pilates.de

linkedin.com/in/vivien-
schwangerschafts-mama-fit-
sigwart

◆ Profil

Yoga- und Pilates-Trainerin mit 500h AYA Yoga-Lehrerin, STOTT Pilates Reformer Comprehensive und 10 Jahren Studio-Praxis bei Body+Soul Muenchen und Holmes Place Wien. 24 Kurse pro Woche, durchschnittliche Auslastung 88 % bei 22-Personen-Saalen, Retreat-Veranstalterin (2 Retreats pro Jahr in Italien und Sri Lanka).

◆ Berufserfahrung

Yoga- und Pilates-Trainerin 08/2020 - heute

Body+Soul Health Club Group Muenchen

Muenchen-Bogenhausen, Deutschland

Senior-Trainerin Yoga & Pilates im Premium-Health-Club mit 3.800 Mitgliedern

- 18 Yoga-Klassen pro Woche (Vinyasa, Yin, Pre-/Postnatal) mit durchschnittlich 88 % Auslastung
- 6 STOTT-Reformer-Pilates-Klassen pro Woche an 6 Reformern, Auslastung 92 %
- Eigenes 8-Wochen Pre-/Postnatal-Curriculum fuer 84 Schwangere pro Jahr
- Workshop- und Retreat-Konzeption (2 Retreats/Jahr in Italien und Sri Lanka, ausgebucht 8-11 Monate vor Start)
- Mentor fuer 4 Junior-Yoga-Lehrer:innen zur 200h AYA Yoga-Lehrer:in

Yoga- und Pilates-Trainerin 03/2017 - 07/2020

Holmes Place Wien Donau-City

Wien, Oesterreich

Yoga- und Pilates-Trainerin im Premium-Health-Club Wien

- 22 Klassen pro Woche (Yoga, Pilates Matwork, Pilates Reformer)
- Saal-Atmosphaere und NPS-Steigerung von 7,8 auf 9,2 ueber 18 Monate
- Sanskrit- und Mantra-Pflege fuer Vinyasa- und Yin-Klassen

◆ Fähigkeiten

Vinyasa- und Yin-Yoga
500h AYA

Pilates Matwork & Reformer
(STOTT)

Schwangerschafts-Yoga
Pre- & Postnatal

Anatomie & Atemtechnik

Workshop- und Retreat-
Konzeption

Mywellness / Magicline
Kursplanung

Studio-Choreographie 60-
90 min Klassen

Sanskrit / Mantra-Pflege

◆ Zertifikate

STOTT Pilates Reformer
Comprehensive (Wien)

02/2017

Pre-/Postnatal-Yoga
Specialist (Yoga
Alliance)

11/2016

◆ Ausbildung

Yoga-Lehrerin 500h AYA (Yoga Alliance) 10/2013 - 09/2015
Saebi Sport-Akademie Stuttgart Stuttgart, Deutschland
Yogalehrer:in 500h AYA

STOTT Pilates Reformer Comprehensive 10/2015 - 02/2017
STOTT Pilates Education Center Wien Wien, Oesterreich
Pilates Reformer Comprehensive GPA:

◆ Projekte

Retreat 'Sri Lanka Yin & Pilates' (eigene Marke)
03/2025 - heute

10-Tage-Retreat mit 18 Teilnehmenden in Hikkaduwa, ausgebucht 11 Monate vor Start, NPS 9,4/10

Pre-/Postnatal-Yoga-Curriculum Body+Soul
08/2024 - 02/2025

Eigenes 8-Wochen-Curriculum fuer 84 Teilnehmende, Re-Buchungsquote nach Geburt 78 %

Yoga-Lehrerin 500h AYA (Yoga Alliance)
08/2015

Yoga-Lehrerin 200h AYA (Saebi Stuttgart)
04/2014

DOSB Trainer-B-Lizenz Fitness
06/2013

◆ Sprachen

Deutsch	Muttersprache
Englisch	C1
Italienisch	B2

◆ Stärken

Anatomie-Tiefe

Lese Bewegungs- und Atemmuster, korrigiere Schultergurt, Becken und Atemfluss in der Klasse ohne theoretische Vorlesung

Saal-Atmosphaere

Halte 22-Personen-Saele ruhig und prazise, durchschnittliche NPS-Bewertung 9,2/10 ueber 480 Bewertungen

Schwangerschafts-Yoga

Begleite 24 Schwangere pro Jahr in 10-Wochen-Block bis 36. Schwangerschaftswoche mit Pre-/Postnatal-Curriculum