

Vivien Trauma-Yoga-Sigwart

Yoga-Therapeutin BDY (500h, ZPP §20)

✉ vivien.therapie@example.de

☎ +49 89 4823 7195

📍 Muenchen, Deutschland

🌐 yoga-therapie-muenchen.de

🌐 [linkedin.com/in/vivien-trauma-yoga-sigwart](https://www.linkedin.com/in/vivien-trauma-yoga-sigwart)

📷 [instagram.com/yoga_therapie_muc](https://www.instagram.com/yoga_therapie_muc)

Profil

Yoga-Therapeutin BDY mit 500h BDYoga Yoga-Therapie-Diplom (2022), B.Sc. Yoga-Therapie Hochschule Fresenius Idstein (Note 1,4) und 7 Jahren klinischer Berufserfahrung am Lanserhof Tegernsee und in eigener Praxis 'Yoga-Therapie Muenchen Schwabing'. ZPP-zertifiziert nach Paragraph 20 SGB V mit 96 % AOK/TK-Bonus-Quote. Schwerpunkt Rueckenschmerz, Long-Covid und Burn-Out mit 1:1-Sprechstunde fuer 184 Patient:innen jaehrlich und durchschnittlicher NRS-Reduktion 3,4 ueber 12 Wochen.

Berufserfahrung

Yoga-Therapeutin BDY & Praxisinhaberin

Yoga-Therapie Muenchen Schwabing (Eigene Praxis)

Muenchen, Deutschland

07/2022 - heute

BDYoga-anerkannte Yoga-Therapie-Praxis mit ZPP-Zertifizierung und Kooperation mit 6 Hausarzt-Praxen

- Durchfuehrung von 184 Patient:innen-Therapien pro Jahr in 12-Wochen-Protokollen mit durchschnittlicher NRS-Reduktion 3,4 bei Rueckenschmerz
- Leitung von 4 ZPP-zertifizierten 8-Wochen-Praeventionskursen pro Jahr mit 96 Teilnehmer:innen und 96 % AOK/TK-Bonus-Quote
- Aufbau Long-Covid-Yoga-Therapie-Sprechstunde mit 48 Patient:innen in 2024, Pilotstudie mit Charité Berlin, Fatigue-Reduktion 6,2 -> 3,8
- Kooperation mit 6 Hausarzt-Praxen Muenchen Schwabing fuer Patient:innen-Zuweisung und ICD-10-basierte Therapie-Protokolle
- Verantwortung fuer Jahresumsatz EUR 184.000 mit EBIT-Marge 32 % und 2 Festangestellten plus 4 Freelancer:innen

Yoga-Therapeutin

Lanserhof Tegernsee • Marienstein, Deutschland • 01/2017 - 06/2022

Yoga-Therapie in der Medical-Spa-Praxis fuer chronische Patient:innen

- Yoga-Therapie-Sprechstunde fuer 8 Patient:innen pro Tag im Lanserhof-Health-Concept ueber 7-21-Tage-Aufenthalte
- Co-Anleitung des 'Lanserhof Yoga-Therapie' Gruppenformats mit 12 Patient:innen pro Slot und 6 Slots pro Woche
- Erstellung 84 individueller Therapie-Protokolle pro Quartal mit Heim-Praxis-Plan fuer post-Aufenthalt-Compliance
- Mitarbeit Forschungsprojekt 'Yoga bei Burnout' mit 96 Patient:innen, MBI-Reduktion 24 % ueber 21 Tage Lanserhof-Aufenthalt

Ausbildung

BDYoga Yoga-Therapeut:in Diplom 500h

BDYoga Bund Deutscher Yogalehrer Goettingen • Goettingen, Deutschland

09/2020 - 06/2022

Yoga-Therapie BDY-Curriculum 500h • 1,1

Fähigkeiten

Yoga-Therapie BDY-Curriculum 500h

Yoga bei Rueckenschmerz LWS/HWS

Yoga bei Long-Covid & Fatigue

Pranayama therapeutisch (Coherent Breathing)

Faszien-Yoga Robert Schleip Research

Trauma-sensitives Yoga Bessel van der Kolk

ICD-10-Diagnose-Verstaendnis & GOAE-Abrechnung

ZPP §20 SGB V Krankenkassen-Abrechnung

Zertifikate

BDYoga Yoga-Therapeut:in 500h Diplom

• 06/2022

ZPP Paragraph 20 SGB V Praevention Anerkennung

• 11/2022

B.Sc. Yoga-Therapie Hochschule Fresenius Idstein

• 09/2019

B.Sc. Yoga-Therapie

Hochschule Fresenius Idstein • Idstein, Deutschland • 10/2016 - 09/2019

Yoga-Therapie • 1,4

Yoga Alliance RYT-200 Zertifikat

Yoga Vidya Bad Meinberg • Bad Meinberg, Deutschland • 09/2014 - 06/2015

200h Yoga-Lehrer:in Grundausbildung • GPA: 1,3

Projekte

Long-Covid-Yoga-Therapie-Pilotstudie (BDYoga + Charité Berlin)

• 01/2024 - heute

Pilotstudie mit 48 Long-Covid-Patient:innen ueber 12 Wochen, signifikante Reduktion Fatigue Severity Scale 6,2 -> 3,8 (p<0,001), Vortrag DGOOC-Kongress 2024

Yoga-Therapie-Aufbau-Modul 50h fuer BDY-Lehrer:innen

• 09/2023 - 04/2024

Aufbau-Modul am BDYoga Goettingen mit 28 Teilnehmer:innen pro Kohorte, 2 Kohorten in 2024, BDYoga-zertifiziert

Publikationen

11/2024 •

06/2022 •

Stärken

Klinische Tiefe

Lese ICD-10-Diagnose und Hausarzt-Berichte vor jeder Sitzung und passe Asana-Sequenz darauf an, dadurch 0 Verletzungen in 7 Jahren Therapie

Wissenschaftliche Anbindung

Publiziere in 'Deutsches Yoga-Forum BDY' und am DGOOC-Kongress, integriere Faszien-Forschung Robert Schleip in Therapie-Protokolle

Patient:innen-Compliance

Begleite Patient:innen ueber 12-Wochen-Protokolle mit woechentlichen Check-ins und schriftlicher Heim-Praxis-Anleitung, 92 % Abschluss-Quote

Trauma-sensitives Yoga (Bessel van der Kolk Lineage)

• 03/2023

Faszien-Yoga Diplom (Robert Schleip Research Ulm)

• 05/2021

Yoga Alliance Certified RYT-200 (Yoga Vidya Bad Meinberg)

• 06/2015

Sprachen

Deutsch	Englisch
Muttersprache	C1
Sanskrit	Franzoesisch
B2	B1