
AUSBILDUNGEN

- STAATLICH ANERKANNTE
SPORT- & GYMNASTIKLEHRERIN
UND TANZPÄDAGOGIN / SGKA
- ZERTIFIZIERTE
YOGALEHRERIN / IYENGAR YOGA
500 / YOGA AKADEMIE FREIBURG
- SOZIALPÄDAGOGIN/
SOZIALARBEITERIN B.A. / EH
FREIBURG
- SPOSA-ZERTIFIKAT /
KOOPERATION DER BSJ,
SPORTSCHULE STEINBACH,
EH & KH
- REIKI-GRADE I & II

TÄTIGKEIT

- TANZPÄDAGOGIN /
*KREATIVER & MODERNER
KINDERTANZ &
CONTEMPORARY DANCE*
- YOGALEHRERIN /
EINZELSTUNDEN &
GRUPPENKURSE
- INHABERIN DER
TANZTREPPE - SCHULE
FÜR TANZ, YOGA & MEHR
- DOZENTIN BEIM DRK /
STRESSBEWÄLTIGUNG &
ACHTSAMKEITSEMINARE

MARJORIE KAI
Yoga • Tanz • & mehr
+49 152 02069481
www.tanz-treppe.de

MARJORIE KAI TANZ • YOGA • & MEHR



» Jedes Tun, dem man sich mit Achtsamkeit
widmet, wird in gewisser Weise zur
Meditation. Achtsamkeit erhöht enorm die
Wahrscheinlichkeit, dass jede Handlung
die man ausführt, die Selbstwahrnehmung
und das Selbstverständnis erweitert. «

Jon Kabat-Zinn



LEITBILD

Das Leben in der heutigen Zeit erfordert Bewältigungsstrategien auf unterschiedlichen Ebenen. Sich selbst und den eigenen Körper in Bewegungen wahrzunehmen, schafft Raum für Erkenntnis und Bewusstheit über die ureigenen Bedürfnisse. Auf diese Weise wird das eigene Wohlbefinden beachtet und gefördert. Besonders Kindern und Heranwachsenden ermöglicht achtsame Körperarbeit das Erschließen neuer innerer Ressourcen. Das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit werden gestärkt.

VITA

Ich lebe mit meinem Mann und unseren beiden Kindern in Ihringen am schönen Kaiserstuhl.

Mir wurde sehr viel Temperament und ein kaum zu stillender Durst nach Bewegung mit ins Leben gegeben. Schon mit 4 Jahren lernte ich Judo und Schwimmen und fand nach zahlreichen anderen Sportarten schließlich große Freude am Turnen und der tänzerischen Gymnastik.

Mit Abschluss meines Examens zur staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrerin im Jahr 2000, begann ich zunächst nebenberuflich Zeitgenössischen Tanz zu unterrichten. Hauptberuflich arbeitete ich als Sportlehrerin an einer inklusiven Schule.

Mit dem Wunsch die Weichen neu auszurichten, begann ich im Jahr 2013 ein Zweitstudium zur Sozialpädagogin an der Ev. Hochschule in Freiburg. Noch während meines Grundstudiums eröffnete ich im Mai 2014 die Tanztreppe. Mein Studium schneiderte ich passend zu meinem Werdegang zu und legte meine Schwerpunkte auf Bewältigungsstrategien wie Achtsamkeitspraxis, Buddhistische und Positive Psychologie sowie seelische Gesundheit und Salutogenese.

2017 schloss ich mein Studium mit einer These zum Thema »Körperbasierte Ressourcenerweiterung bei traumatischer Extremlastung« erfolgreich ab. Im Rahmen meines Studiums erwarb ich zudem das SPOSA-Zertifikat (Sportbezogene, lebensweltorientierte Soziale Arbeit mit sozial benachteiligten Menschen).

Die hohe Belastung, die das Vollzeitstudium neben meiner Selbstständigkeit und dem „ganz normalen Leben“ darstellte, bekam ich kurz vor Abschluss meines Studiums durch einen Bandscheibenvorfall zu spüren. Ein Geschenk des Himmels, denn durch diese schmerzhafteste Erfahrung fand ich meinen Weg zurück zum Yoga, wo ich bereits in meiner frühen Jugend schon eine Quelle des Glücks gefunden hatte.

2018 startete ich an der Freiburger Yoga-Akademie meine Ausbildung zur zertifizierten Yogalehrerin, die ich 2020 erfolgreich beendete.

Zusammen mit meinem Team erleben wir in der Bewegungsarbeit vielseitige Möglichkeiten, Menschen zu vereinen, sie bei ihrer Persönlichkeitsentfaltung zu unterstützen und mit ihnen innere wie äußere Grenzen zu überwinden.