

Koulutus

Lightfulness coach, Ilon akatemia/Leena Markkanen, 2017

MB-EAT- ohjaaja (Mindfulness-Based Eating Awareness Training), Andrea Lieberstein, 2016

Mindfulness-ohjaaja CFM®, Center for Mindfulness Finland/Leena Pennanen, 2015

Jatko-opintoja, Helsingin yliopisto, 2012-2015

Elintarviketieteiden maisteri (ETM), ravitsemustiede, Helsingin yliopisto, 2006

Farmaseutti, Helsingin yliopisto, 2001

Kurssit

Reiki I, Minna Heinonen, 2017

2-day Mindful Self-Compassion Core-skills training, Steven Hickman, 2015

5-day Mindful Self-Compassion Intensive training, Steven Hickman ja Michelle Becker, 2016

Mindfulness-ohjaajien CFM® työnohjauspäivät, Elana Rosenbaum, 2016

Retriitit

3 päivän hiljainen mindfulness- retriitti, Hauho, Leena Pennanen, 2014

6 päivän hiljainen mindfulness- retriitti, Karja-Lohja, Bob Stahl, 2014

6 päivän hiljainen mindfulness- retriitti, Kiipula, Bob Stahl, 2017