

Biografie Helena Nicolao

Ausbildungen

- Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom
Methoden Craniosacral Therapie / Körper – und Bewegungstherapie
- Practitioner Somatic Experiencing® bei Dr. Urs Honauer Zürich 2021
- Diplom Craniosacral Therapie Schule für Körpertherapie Kientalerhof 2015
- Practitioner of Body-Mind Centering® in DE und USA 2013
Teacher of Body-Mind Centering® (Ausbilderin) 2019
- Master of Arts Transdisziplinarität in den Künsten ZHdK Zürich 2012
- Zertifikat Yogalehrerin am Yoga Vedanta Centre in Kerala 1998
- Bachelor of Arts Zeitgenössischer Tanz an der Hochschule der Künste
Arnheim 1993
- Diplom Bewegungspädagogik Schwerpunkt Bewegungstherapie (Organische
Gymnastik), 3jährige Vollzeitausbildung an der Berufsfachschule Dore-Jacobs,
staatlich anerkannt 1988

Berufliche Erfahrungen / Unterricht und Klinische Tätigkeit

- Unterrichtstätigkeit seit 1988 in der eigenen Bewegungsschule in Düsseldorf,
Bewegungspädagogik und -therapie, Yoga für Erwachsene und Kinder.
Körpertraining für Schauspieler am Schauspielhaus Düsseldorf.
Berufsbegleitende Weiterbildungen beim Diözesan Caritas Verband Köln.
Yoga in der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge in grossen Düsseldorfer
Unternehmen wie u.a.: Stadtparkasse, Diabetes Zentrum, Flughafen.
- Seit 1993 Tanzimprovisation und Zeitgenössische Tanztechnik u.a. am
Tanzhaus Nord – Rhein Westfalen und in der eigenen Bewegungsschule in
Düsseldorf.
- 1993 – 2018 Choreografische Leitung und Produktion eigener Tanzprojekte
und intern. Aufführungen in Deutschland, England, Holland, Schweiz,
Österreich und Slowakei. Choreografie Stipendien der Kunststiftung Nord –
Rhein Westfalen, Nominierungen für den Kunstpreis NRW.
- 2010 Umzug in die Schweiz nach Winterthur.



Seit 2010 Weiterbildungen für Körpertherapeuten, Bewegungsfachkräfte,
Darstellende Kunst und Musik: Referenzen Auswahl

- BGB- Berufsverband für Bewegung und Gesundheit
- Konservatorium Winterthur
- Kientalerhof – Schule für Körpertherapie
- Schlössli – Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Berufsbegleitende Weiterbildungen in Winterthur

Seit 2013 eigene Praxis in Winterthur.

2016 – 2018 Body- Mind Centering Therapeutin in der RehaClinik Bad Zurzach. In der Einzeltherapie tätig (Neurologie, Schmerztherapie, Psychosomatik)

Seit 2019 Teilzeit als Komplementär-Therapeutin bei Sihlmed – Zentrum für Integrative Medizin in Zürich tätig.



Winterthur 2022