Helena Nicolao

Komplementärtherapeutin HFP
Körper – und Traumatherapie Winterthur

Therapeutische Ausbildungen

Eidgenössisch anerkannte KomplementärTherapeutin HFP
Methoden: Bewegungs- und Körper Therapie, Craniosacral Therapie

Neuroaffektives Beziehungsmodell NARM™ - Traumatherapie
NARM™ Practitioner bei Michael Mokrus
NARM™ Master Practitioner bei Laurence Heller

Somatic Experiencing® (SE) - Traumatherapie
Traumatherapie nach Peter Levine, SE® Practitioner bei Urs Honauer

Diplom Craniosacral Therapie
Schule für Körpertherapie, Kientalerhof

Body-Mind Centering® Practitioner und Teacher (Ausbilderin)
Körperarbeit und Bewegungsmethode (Erfahrbare Anatomie)
(Deutschland und USA, 1.700 Präsenzstunden)

Pädagogische und Künstlerische Ausbildung

M.A. Master of Arts Transdisziplinarität in den Künsten, ZHdK Zürich

B.A. Bachelor of Arts in Zeitgenössischem Tanz und Choreografie,
EDDC European Dance Development Center, Arnheim

Diplom Bewegungspädagogik (Schwerpunkt Bewegungstherapie, 3 Jahre Vollzeit), Staatlich anerkannt, Berufsfachschule Dore-Jacobs, Essen

Zertifikat Yogalehrerin, Yoga Vedanta Centre, Kerala, Südindien

Berufliche Tätigkeit

2024 – 2026
Fachklinik für Psychotherapie, Klinik Aadorf
Regelmässige Vertretungen in Tanz – und Bewegungstherapie bei Depressionen, Angststörungen, Burnout, Psychosomatik und Essstörungen

Seit 2013
Eigene Praxis für Körper-, Bewegungs- und Traumatherapie in Winterthur
Schwerpunkte: Körperorientierte Traumatherapie, Craniosacral Therapie und Bewegungstherapie

2019 – 2023
Craniosacral- und Bewegungstherapeutin, Sihlmed – Praxis für Integrative Medizin, Zürich
Fokus: Psychosomatik, Traumafolgestörungen

2016 – 2018
Craniosacral – und Bewegungstherapeutin, Rehaklinik ZurzachCare
Schwerpunkte: Schmerztherapie, Psychosomatik, Neurologie

1988 - 2010
Freiberufliche Unterrichtstätigkeit in eigener Bewegungsschule, Düsseldorf.
Zeitgenössischer Tanz, Tanzimprovisation, Bewegungstherapie, Hatha Yoga.

2003 – 2010
Betriebliche Gesundheitsvorsorge bei PreaVita GmbH
Durchführung von Hatha Yoga Kursen zur Stressreduktion für Mitarbeitende grosser Düsseldorfer Unternehmen und Institutionen (u.a. bei Metro AG, der Stadtsparkasse Düsseldorf, Deutsches Diabetes Zentrum, Stadtwerke Düsseldorf AG, Flughafen Düsseldorf GmbH)

Lehrtätigkeit und Referenzen

Leitung von Weiterbildungen für Körper-, Tanz,- und Bewegungstherapeut:innen, Bewegungsfachkräfte sowie für Darstellende Künste und Musik.

Referenzen

- ZOE - Schule für Tanz – und Bewegungstherapie, Basel
- MitKunst - Berufsverband für Kunsttherapie Zürich
- BGB - Schweiz Berufsverband für Bewegung und Gesundheit
- ASVZ - Akademischer Sportverband Zürich
- ITT - Institut für Theatertherapie Berlin
- Konservatorium Winterthur
- Kientalerhof – Schule für Körpertherapie, Kiental
- Schlössli – Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Oetwil
- Kantonsspital Winterthur
- Tanzhaus NRW Düsseldorf
- Diözesan Caritas Verband Köln
- Schauspielhaus Düsseldorf