

Mag. Carla Gößeringer ganzheitliche Bewegungspädagogin, Rhythmikerin, Pilates-Lehrerin

geb. 1975 in Wien, verheiratet, Mutter von drei Kindern

- seit 2006 Inhaberin und Leiterin vom Studio für ganzheitliche Bewegung „CARLA bewegt“ und Unterrichtstätigkeit im eigenen Studio
- Mitglied beim ÖBR (Österr. Berufsverband für RhythmikMB) und beim PVA (Pilates Verband Austria)

Ausbildung

- 2018-2019 Pilates Studiogeräte Ausbildung (Pilates System Europe, Anna Schrefl)
- 2017-2018 Spiraldynamik Fachkraft (Spiraldynamik Akademie, Anna Schrefl)
- 2016-2017 Pilates Reformer (Arge Pilates West)
- 2013-2014 Pilates-Lehrerausbildung (BodyMotion Pilates Köln)
- 20.03.2006 Magisterprüfung mit Auszeichnung bestanden, Magisterarbeit: „*Bewegung und Rhythmik für Menschen ab dem 60. Lebensjahr*“ (Univ. f. Musik und darst. Kunst Wien)
- 10/2005 – 07/2006 Pilateslehrausbildung (Universitätssportinstitut Wien)
- 10/2005 – 03/2006 Magisterstudium „Musik- und Bewegungspädagogik“, (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien)
- 10/2003 – 06/2004 Magisterstudium „Musik- und Bewegungspädagogik“ (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien)
- 10/1997 – 06/2001 Diplomstudium „Musik- und Bewegungserziehung“ (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien; Schwerpunkte: Sonder- und Heilpädagogik, Improvisation und Bewegungsbegleitung, Klavier), Diplom mit Auszeichnung

Unterrichtstätigkeit

- seit 2002 Rhythmik für Erwachsene, Senioren, Kinder und in der Sonder- und Heilpädagogik
- seit 2006 Pilates, Körperwahrnehmung
- seit 2009 Seminartätigkeit (Pädagogische Hochschule NÖ Baden, Best Age Consulting)
- 2010-2017 Anstellung Klinikum Malcherhof Baden (ganzheitliche Bewegungspädagogik)
- seit 2013 Faszientraining und Sling Training
- seit 2017 Pilates Großgeräte, Spiraldynamik
- seit 2020 Achtsamkeitstraining

Fortbildungen

2022

- Atempädagogik (Johannes Zemanek, Universitätssportinstitut Wien)
- Feldenkrais (Johannes Zemanek, Universitätssportinstitut Wien)
- MBSR - mindfulness based stress reduction nach Jon Kabat-Zinn (Eva Neumayer-Steiof, Baden)
- bodybliss, Beckenboden (Divo Müller, München)
- Kinesiotaping (Universitätssportinstitut Wien)

2020-2022 Beckenbodentraining (Jasmin Mirfakhrai, Wien)

2020 Einsatz des Flexibars (PSE, Andrea Ott, Physiotherapeutin)

2019

- bewusstes Erleben der Organe – obere Bauchorgane (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)
- gesunde Gelenke – Knie (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)
- 3d – movement on the reformer (Ton Voogt & Michael Fritzke)
- Cadillac-repertoire (Ton Voogt & Michael Fritzke)

2018

- Schultern, Nacken und Kiefer (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)
- bewusstes Erleben der Organe – Herz & Atmung (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)

2017

- gesunde Wirbelsäule (Arge Pilates West, PT Manfred Mühlmann, Innsbruck)
- fundamentals for mat (PVA, Madeleine Black)
- reformer/wunda chair „sole to spine“ (PVA, Madeleine Black)

seit 2017: Achtsamkeitstraining (Jasmin Mirfakhrai, Wien)

2016

- Pilates bei orthopädischen und neurologischen Erkrankungen (Polestar, Alexander Bohlander, Köln)
- Beinachsentraining (Polestar, Alexander Bohlander, Köln)
- Strukturelle Pilates Integration (Bodymotion Pilates, Britta Brechtefeld, Köln)

2015

- Pilates Dos & Don'ts (Krankheits- u. Beschwerdeb.), (Bodymotion Pilates, Till Brdiczka, Köln)
- Pilates Advanced u. Choreographie (Bodymotion Pilates, Elke Platow, Köln)
- Beckenboden (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)

2014

- Schultern – Nacken (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)
- Darm (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)
- Pilates mit Kleingeräten (Bodymotion Pilates Köln, Ute Weiler)
- Faszien Pilates (Bodymotion Pilates Köln, Stefanie Rahn)

2013

- Sling Pilates (Euro-Education, Christiane Wolff)
- Sling Trainer (SlingFitness Trainer, Stefan Penther, Regensburg)
- Faszienfitness (InfoMed, Markus Rossmann)

2010 Entspannungstechniken (USI Wien)

seit 2010 Amos Hetz Movement Studies

2003

- Seniorentanz plus (Seniorentanz Österreich)
- NewDance (Freiburg, D)

2001-2005 Tanzworkshops im Rahmen von ImpulsTanz Wien (Authentic Movement, Moderner Ausdruckstanz, Tanzimprovisation, ContactImprovisation, Butho, Afro, Contemporary Technique, Limon)

meine persönliche Praxis

- „mein Pilates“ (Pilates inkl. Spiraldynamik, Franklin Methode, FaszienTraining, BodyBliss und Achtsamkeitstraining)
- gehend, laufend, schwimmend, radelnd, kletternd oder paddelnd draußen unterwegs
- leidenschaftliche Freitänzerin
- Leitung und Mitwirkung künstlerischer Musik- und Tanzproduktionen
Tanzquartier Wien, Theater des Augenblicks Wien, WUK, KulturInitiative INK Berndorf, u.a.