

# Helena Nicolao

**Komplementärtherapeutin HFP**  
**Körper – und Traumatherapie Winterthur**

## Therapeutische Ausbildungen

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

**NARM™ Practitioner und Master Practitioner**  
Neuroaffektives Beziehungsmodell (Traumatherapie)  
ZIO Zürich und UTA Institut Köln  
Ausbildung u.a. bei Laurence Heller, Begründer des NARM™ Modells

**Somatic Experiencing® (SE)**  
Traumatherapie nach Peter Levine, ZIO Zürich bei Urs Honauer

**Diplom Craniosacral Therapie**  
Schule für Körpertherapie, Kientalerhof

**Body-Mind Centering® Practitioner und Teacher (Ausbilderin)**  
(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 und Erfahrungen**

### **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 – 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 Stadtparkasse 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