

Guðrún Svava Kristinsdóttir

Leggur stund á nám í Véla- og Iðnaðarverkfræði við Háskóla Íslands.

Kláraði eitt ár í Lífeindafræði við Háskóla Íslands.

Útskrifaðist sem dansari og danskennari frá Martha Graham School of Contemporary Dance, New York, 2012. Hlaut skólástyrk.

Dansaði með nemendadansflokki Martha Graham Dance Company, Graham II, 2011-2012.

Pilates- kennararéttindi frá the Kane School of Core Integration, New York, 2012.

Útskrifaðist frá Klassíska Listdansskólanum árið 2009 af nútímadansbraut.



Hefur tekið fjöldamörg námskeið í 'functional anatomy' (starfræn líffærafræði) í New York, sem og Yoga líffærafræði og líffærafræði fyrir Pilateskennara.

Meðal námskeiða var 'Functional Anatomy for Movement and Injuries' við Mount Sinai School of Medicine í New York. Námskeiðið var kennt af fremstu læknum, líffærafræðingum og sjúkráþjálfurum við störf í New York borg og áhersla þess var einkum endurhæfing meðsla og kvilla með hreyfingu og heilbrigðum lífstíl.

Hefur tekið mörg námskeið í fyrirbyggingu meiðsla og hvernig á að vinna með hinum ýmsu líkamskvillum og meiðslum sem fólk kemur með til Pilateskennara.

Kennir hreyfingu leikara og líkamsþjálfun dansara við Listaháskóla Íslands frá 2012. Hannaði og kenndi námskeiðið 'Lifandi Líffærafræði' sem er boðið uppá fyrir læknanema á fyrsta ári við Háskóla Íslands, þar sem líffærafræði er kynnt á á formi hreyfingar gegnum Yoga og Pilates.

Hefur kennt nútímadanstækni við Klassíska Listdansskólann og Dansverkstæðið, Pilates við Kramhúsið.

Tekur að sér einkakennslu í Pilates og einbeitir sér að því að greina óheilbrigð hreyfmynstur og mis-eða vanbeitingu vöðva og hjálpa fólki að leiðrétta þau með mjög hnitmiðuðum æfingum og teygjum.

Aðaláhugamál er heilbrigð hreyfing og líkaminn í leik og starfi, bygging hans og form.

Hyggst nýta verkfræðimenntun mína á sviði tengdu læknávisindum og framþróun þeirra.