Sonja Hummel, geboren in Kiel, studierte nach Ihrem Abitur am Ernst-Barlach-Gymnasium Kiel an der Musikhochschule Lübeck. Im Rahmen ihres Studiums ließ Sonja Hummel sich als Musikerin (Hauptfach Trompete), Musikerzieherin und Kapellmeisterin ausbilden und erwarb drei Diplome. Bereits während des Studiums war Sonja Hummel als Lehrerin, Trompeterin und Dirigentin aktiv und gründete u.a. die Bläserharmonie Kiel, aus der später das Konzert-Orchester Bläserphilharmonie Kiel entstanden ist. Es handelt sich hierbei um ein symphonisches Blasorchester auf Höchststufenniveau, was sich in den letzten Jahren zu einem der besten Ensembles des Landes Schleswig-Holstein entwickelt hat.

Zudem ist Sonja Hummel Landesmusikdirektorin des Musikerverbandes Schleswig-Holstein, in dieser Eigenschaft obliegt ihr z.B. auch die Ausbildung von Multiplikatoren und nebenberuflichen Dirigenten. Sie war 20 Jahre Dirigentin des Landesjugendblasorchesters (LJBO) und leitet zudem die von ihr selbst gegründete, private Musikschule Hummel inmitten der Landeshauptstadt Kiel. Gleichzeitig ist Sonja Hummel Mitglied des Bundesfachausschusses des BDMV sowie des Literaturausschusses dieser Organisation. Als Jurorin und Fachfrau für Bläsermusik ist sie bundesweit aktiv.