于渊现任职于柏林音乐厅管弦乐团的长笛首席，此前曾任香港小交响乐团长笛首席。

2017年，年仅15岁的于渊荣获第七届克拉科夫国际长笛比赛冠军，同年又荣获世界顶级长笛比赛之一的第九届神户国际长笛比赛一等奖。2018年，于渊荣获（ICMA）国际古典音乐新人奖。

于渊曾于2012年荣获首届中国长笛协会比赛儿童组一等奖，并在2015年第67届布拉格之春国际音乐比赛中获得荣誉奖。2019年于渊重返布拉格，在第71届布拉格之春音乐比赛中获二等奖。

2023年，于渊荣获第77届日内瓦国际音乐比赛二等奖。

于渊曾在巴黎音乐学院师从Sophie Cherrier，在慕尼黑音乐戏剧学院师从Andrea Lieberknecht。

于渊自幼热爱音乐，十三岁时曾在北京中央音乐学院附中音乐厅，举行了首场独奏音乐会。他曾在中国、日本、新加坡、法国、德国、波兰、瑞士和斯洛文尼亚举办过独奏音乐会，并与波兰国家广播交响乐团，巴黎室内乐团和神户市室内乐团等乐团合作过。