



Chiara Cook

Vinyasa Flow Yoga

Profil

In einem oft sehr hektischen und fordernden Alltag ist Yoga für mich ein Rückzug zu mir selbst. Egal ob alleine zu Hause oder in einer Gruppe im Studio gehört die Zeit auf der Matte nur mir allein. In meinen Stunden liebe ich es mit fließenden, kreativen Sequenzen vermeintliche Grenzen aufzusuchen und neu zu erkunden, um dann, durch den geführten Atem, Ruhe und Gelassenheit in der Anstrengung zu finden.

Ausbildung

Moveoirespiro, Stuttgart

200 Std Hatha Vinyasa Yoga

Ausbildungsleitung: Almut Schotte

Gastdozenten: Phil E. Lemke, Gabriela Bozic, Stephen Thomas, Manuela Peverelli

Abschluss: 2014

Spirit Yoga, Berlin

+300 Std Spirit Yoga Aufbau Ausbildung

Ausbildungsleitung: Patricia Thielemann

Gastdozenten: Mary McDermont, Lilla Wuttich,

Natalie Knapp, Dr. Eckard Wolz - Gottwald, Anna Trögen

Abschluss geplant Beginn 2021

Prä - und Postnatal Yoga

Spirit Yoga, Berlin, 2017

Ausbildungsleitung: Patricia Thielemann, Dorothea Tegethoff

Business Yoga

Spirit Yoga, Berlin 2020

Ausbildungsleitung: Patricia Thielemann, Sabine Klein, Lisa Stopik

Yin Yoga (61 Std.)

Lord Vishnu's Couch, Köln, 2020

Ausbildungsleitung: Stefanie Arend

Module: Teil 1 - 3

Kontakt

Chiara Cook
Langenfelder Damm 46
22525 Hamburg

+49 151 6543 97117
chiara.cook@hotmail.com

www.chiaracook.com

Ausbildung

Fontys Hogescholen voor de Kunsten, Tilburg (NL)

Musicaltheater,
Bachelor of Dance

Pilates Bodymotion

Advanced Trainer für Matwork und Studiogeräte

bei Britta Brechtefeld
und Ute Weiler

Faszien Pilates Ausbildung

Pilates Bodymotion

bei Christian Lutz

Sprachen

Deutsch
Englisch
Italienisch
Holländisch
(alle Sprachen fließend)