



Chiara Cook

Pilates Bodymotion
für Matte & Allegro

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

**200Std. Hatha Vinyasa Yoga
Ausbildung, Moveorespiro**

Ausbildung bei Almut Schotte

500Std. Spirit Yoga Ausbildung

Ausbildung bei Patricia Thielemann

**Prä- & Postnatal Yoga
Ausbildung, Spirit Yoga**

Yin Yoga Ausbildung

Sprachen

Deutsch
Englisch
Niederländisch
Italienisch
(alle Sprachen fließend)

Profil

Die bewusste Bewegung in bestmöglicher Ausrichtung im Zusammenspiel mit kreativen Übungssequenzen ist mein Leitfaden in jeder Pilatesstunde. Die Kombination von Bewegung und Atmung bringt diesen Arbeitsprozess auf ein tieferes Level. Ich schätze die genaue Auseinandersetzung mit der menschlichen Anatomie, die ein wichtiger Bestandteil der Pilates Bodymotion Methode ist und habe diese dementsprechend als besonders heilend und effektiv kennengelernt.

Ausbildung

PILATES Bodymotion

Advanced Trainer für Matwork (2. Degree)

Module: Matte Basic, Beginner, Intermediate, Advanced, Anatomie, Kleingeräte Methodik und Didaktik, Faszien Pilates I

Abschluss: 2010

PILATES Bodymotion

Advanced Trainer für Studiogeräte (3. Degree)

Module (abgeschlossen): Allegro Personal Training, Allegro Intermediate, Allegro Group Training, Studio Beginner

Module (noch nicht abgeschlossen): Studio Intermediate, Advanced

Abschluss geplant 2021

FASZIEN Pilates Ausbildung (Bodymotion)

Module (abgeschlossen): Faszien Pilates I

Module (noch nicht abgeschlossen): Faszien Pilates II
Abschluss geplant 2021

Pilates PRENATAL Fortbildung (Bodymotion)

Modulleitung: Bea Eggimann
Teilgenommen in 2020