

Wochenend-Training Kopfstandhocker... ...mit Jasemin Cloßmann



Ein Trainings-Wochenende mit dem Kopfstandhocker führt Dich weiter in die Arbeit mit dem Hocker ein und vermittelt Dir die Technik und die Übungsreihen, die für eine vielseitige Praxis sorgen.

Der Kopfstandhocker kann nämlich viel mehr als nur den Kopfstand ermöglichen. Er dient dem Schwerkrafttraining und Body-Weight-Training. Er ermöglicht Unterstützung für klassische Yoga- und Entspannungs-Haltungen sowie für meditative Basis-Übungen.

Jasemin Cloßmann ist mit über 10 Jahren Erfahrung eine versierte Trainerin mit dem Kopfstandhocker. Sie beherrscht darüber hinaus die Kunst, der präzisen Ansage.

Im Rahmen dieses Wochenend-Seminars kann ein Zertifikat für ein Kopfstandhocker Teacher-Training erworben werden.

**Das Wochenende umfasst insgesamt
16 Unterrichtseinheiten:**

Samstag von 10.00 bis 17.30 Uhr

Sonntag von 10.00 bis 17.30 Uhr

und findet statt:

29.-30. März 2025

Kosten: 249 €

