

# Zertifikat

**Hiermit wird bestätigt, dass**

*Janna Herpich*

am Handstand Teacher Training  
mit Lucie Beyer erfolgreich teilgenommen hat.

Gastlehrerin: Almuth Kramer  
Assistenz: Anna-Lena Schneider

Veranstaltung in Kooperation mit dem Yogaloft Munich.  
Die Weiterbildung umfasste insgesamt 30 Zeitstunden.

**Ausbildungsinhalte unter anderem:**

Der nachhaltige Trainingsansatz  
Sicheres Fallen im Handstand  
Hilfestellungen  
Handstand Formen  
Handstand Entries  
Das Erstellen eines Handstandplanes  
Die Anatomie des Handstands  
Alignment, Tightness und Balance  
Die Nutzung des FeetUps  
Massage und Recovery Techniken  
Mobilisierung, Stärkung und Dehnung  
Der Handstand im Yoga  
Handstand Props  
Ideokinese

Veranstaltungsort: Yogaloft Munich  
Kontakt: [office@lucieinthesky.org](mailto:office@lucieinthesky.org)

München, April 2024

*L. Beyer*

[www.lucieinthesky.org](http://www.lucieinthesky.org)