

Entspannt in Bewegung und bewegt in Entspannung!

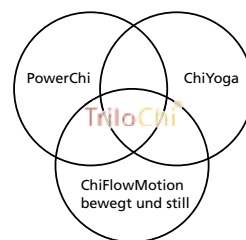
# TriloChi®

Ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute!

TriloChi® ist das Ergebnis langjähriger empirischer Erfahrungen und sinnvoller Beschäftigung mit ganzheitlichen Körper- und Energiearbeiten zur Gesundheitsvorsorge und aktiven Stressreduktion. TriloChi® ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden und verbindet die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre.

Das Grundgerüst der TriloChi®-Methode besteht aus folgenden 3 Segmenten:

- **Bewegtes und stilles ChiFlowMotion**  
(Tai Ji, Qi Gong inspiriert und Entspannungsübungen)
- **PowerChi®**  
(Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Anregung)
- **ChiYoga®**  
(Yoga- und Pilates Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen)



Der holistische Ansatz und die Wirkungsweise werden spürbar in der Verbindung der einzelnen Segmente dieser wertvollen Körper- und Energiearbeit.

**Termin: Jeden Dienstag ab 30.06.15**

**Uhrzeit: 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr**

**Ort: Judoraum, GS Haste**

Bitte Handtuch und / oder Decke mitbringen!

