



TriloChi®

mit Kursleiterin Katrin Dittrich

Der Body-Mind-Kurs bietet einen bewegenden Mix aus Taiji/Qi Gong inspirierten Elementen, gefolgt von einem Herz-Kreislauf-Training zur Anregung des Stoffwechsels sowie Aktivierung der Meridiane ... im Fluss der Jahreszeit. Im Anschluss werden Chi-Yoga-Flows oder Pilates-Elemente, Kräftigung für Rücken und Beckenboden sowie Stretching und Balance-Methoden zum (Er-)Halten der inneren Mitte angeboten. Beim Abschluss einer TriloChi-Einheit ist Entspannung auf der Matte garantiert – „einfach Sein“ im Hier und Jetzt.

Entspannt in Bewegung – entspannte Bewegung – Kopf aus, atmen, tanzen, auspowern und entspannen

Gerne fürs Wohlfühlen mitbringen: eigene Matte und Handtuch, etwas zu trinken und für die Entspannung wärmende Sachen wie dicke Socken oder eine Decke

Anmeldung und Info bei

Kursleiterin Katrin Dittrich

trilochi@victorialauenau.de

Termine:

Montags: 20:00 – 21:15 Uhr in der Gerd-Beck-Fitness-Lounge (Dojo)

Mittwochs: 19:15 – 20:15 Uhr in der Gerd-Beck-Fitness-Lounge (Dojo)



TriloChi® am Deister
Katrin Dittrich