TriloChi® am Deister
Katrin Dittrich

SV VICTORIA LAUENAU

TriloChi® mit Kursleiterin Katrin Dittrich jetzt montags und freitags – aktuelle Starttermine online!

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.

Montagskurs, 20.^{00} – 21.^{15} Uhr
Freitagskurs, 9.^{30} – 10.^{45} Uhr

à 75 Minuten pro Einheit

auf dem Victoria Tanzboden 1. OG in der Victoria Arena

Aktuelle Starttermine online!

Teilnahmegebühr je Kurs (6 Termine): Vereinsmitglieder 15 €, Nicht-Vereinsmitglieder 30 €
Kurs-Mindestteilnehmerzahl: 3

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



Anmeldung und Info:
trilochi@victorialauenau.de

Ich freue mich auf Dich!

Katrin Dittrich
TriloChi-Kursleiterin