



TriloChi® am Deister
Katrin Dittrich

TriloChi® ist bewegte Entspannung

**Verbinde Sport mit Entspannung, harmonisiere Körper und Geist –
passend zur Jahreszeit, fließend im Einklang der Jahreszeiten
tauchst Du ein in Körper- und Energiearbeit**

- Erde Dich und wecke Deine Lebensenergie (Chi), beruhige Deinen Geist im **ChiFlowMotion® bewegt**, atme und bewege Dich inspiriert durch Tai Ji und Qi Gong.
- Folge im **PowerChi®** Deinem Körpergefühl – gestützt durch Deine Kraftmitte (Powerhouse oder Pilates-Box) – in lockere, schwingende und fließende Bewegungen begleitet von Musik. Dein Herzkreislauf-System arbeitet und Deine Meridiane werden aktiviert.
- Ermögliche Dir Deinen (Körper-)Freiraum im **ChiYoga®**, stabilisierend durch Deine aktive Kraftmitte und Deine Atemlenkung. Fließe in Dehnung, Kraft und Ausdauer hinein. Ein Training u. a. für Beckenboden und Rücken, inspiriert durch Yoga und Pilates.
- Genieße nach der aktiven Phase die Ruhe in Dir und kultiviere Deine geweckte Lebensenergie (Chi) im **ChiFlowMotion® still**, passiv – völlig frei – einfach passieren lassen.



Wann: dienstags 18.³⁰ – 19.⁴⁵ Uhr

Wo: MTV Waltringhausen –
Radbachtreff

Infos unter 0170 – 8058870
oder katrin@trilochi-deister.de