

YOGA MEETS TRILOCHI

HERBST Workshop mit Sibylle Beer

30. Oktober 2010 in Thun

TRILOCHI IST EINE GANZHEITLICHE KÖRPERARBEIT

Bei TriloChi fließen verschiedene Techniken wie konzentrierte tänzerische Bewegungsfolgen, Stimulierung der Organsysteme und die bewusste Atemlenkung mit ein. Durch intelligente Mobilisierung und mithilfe kreativer Übungsabläufe werden Blockaden gelöst und die feinstoffliche Lebensenergie zum Fließen gebracht.

IM ENERGETISCHEN GLEICHGEWICHT

TriloChi im Wandel der Jahreszeiten. Übungen, die zum Herbst passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben und geben dir Energie und Kraft. Der Workshop dient der harmonischen Entwicklung von Gleichgewichtssinn, der Flexibilität und Stabilisationskraft.

ES ERWARTET DICH

Ein inspirierender Nachmittag. So wie wir die Natur in den Jahreszeiten beobachten, lassen auch wir unseren Körper in fließenden und geschmeidigen Bewegungen erblühen, ziehen die Kraft dann nach innen, gönnen Schulter und Nacken entspannende Dehnmassagen und runden mit einer mystischen Meditation ab.

- ZEIT:** Samstag, 30. Oktober 2010, 14 - 17 Uhr
PREIS: CHF 80, bitte Matte mitbringen.
KURSORT: dap - dancecenter, Gewerbstrasse 15, 3600 Thun

Eine Inspiration für YogalehrerInnen und alle, die Freude an der Bewegung haben.



SIBYLLE

ausgebildet in Body Balance, Chi Yoga, Mental Centering, Power Yoga sowie TriloChi. Sibylles Unterrichtsstil ist vielseitig und inspirierend.