

# YOGA MEETS TRILOCHI

SPECIAL Workshop mit Sibylle Beer

24. April 2010 in Thun

योगविपोधा

## TRILOCHI IST EINE FASZINIERENDE METHODE...

welche auf einer Kombination bewährter Elemente asiatischer Traditionen und auf aktuellen westlichen Bewegungskonzepten basiert. Die feinstoffliche Lebensenergie spielt eine besonders grosse Rolle sowohl im Yoga, mit dem Begriff Prana, als auch in den chinesischen Lehren, mit dem Begriff Chi. Die TriloChi Methode ist inspiriert von der asiatischen Idee, diese Vitalenergie (Chi oder Prana) zu verstehen und zu nutzen und entdeckt sie neu in der Verschmelzung mit dem westlichen Körperbewusstsein.

## DER KREATIVE UND INTELLIGENTE...

Aufbau der TriloChi Lektionen schult deine Koordination, regt deine Phantasie an und eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen und zuzulassen. In die Lektionen fliessen verschiedene Techniken wie konzentrierte tänzerische Bewegungsfolgen, Stimulierung der Organsysteme und bewusste Atemlenkung ein.

## WORKSHOP TRILOCHI

Nimm die Gelegenheit wahr, die drei Segmente von TriloChi kennen zu lernen. Erlebe an diesem Nachmittag die Kraft von **Power Chi**, den Fluss von **Chi Flow Motion**, und die harmonischen Bewegungen von **Chi Yoga**. Der Workshop dient der Entwicklung deiner Beweglichkeit, deiner Stabilisationskraft und der Balance.



Anmeldung und Info: [www.YogaInspiration.ch](http://www.YogaInspiration.ch)

## KURSLEITUNG SIBYLLE BEER

Sibylle ist ausgebildet in **Body Balance**, **Mental Centering**, **Chi Yoga Dance**, **Power Yoga** sowie **TriloChi**. Seit Anfang 2000 unterrichtet Sibylle mit viel Motivation verschiedene Disziplinen im Body/Mind Bereich und kann so ihre eigenen Erfahrungen und die Freude an der Bewegung mit anderen Menschen teilen. Ihr Unterrichtsstil ist kreativ, vielseitig und inspirierend.

## ZIELGRUPPE

Der Workshop gilt als Inspiration für YogalehrerInnen, kann jedoch von allen besucht werden, die Freude an der Bewegung haben.

## ES ERWARTET DICH...

ein spannender TriloChi Workshop, der dir eine abgerundete Mischung aus fernöstlichen Disziplinen wie Qi Gong, Tai Chi und Hatha Yoga sowie westlichen Trainingsmethoden, wie Pilates, Rückenschule und Stretching bietet. Bitte Matte mitbringen.

## DATUM & UHRZEIT

Samstag, 24. April 2010, 14 - 17 Uhr

## PREIS

CHF 80

## ORT

Bewegungsraum, Rampenstrasse 1 (beim Bahnhof), 3600 Thun

## ANMELDUNG UND INFO

[WWW.YOGAINSPIRATION.CH](http://WWW.YOGAINSPIRATION.CH), [CLAUDIA@YOGAINSPIRATION.CH](mailto:CLAUDIA@YOGAINSPIRATION.CH)  
ODER SIBYLLE BEER, FON: 033 - 437 06 48



SIBYLLE