# TriLoChi

Was Trilochi bedeutet -



„Tri“ steht für die drei Übungsbereiche: Muskeltraining aus Yoga, Beckenbodentraining und Pilates, dazu Elemente aus dem Qigong, die den Teilnehmerinnen zur inneren Ruhe helfen sollen, und schließlich einige entspannende Atemübungen.

Das „Lo“ steht dafür, dass die Übungen so leicht aufgebaut sind, dass sie jeder ohne Vorkenntnisse umsetzen kann.

Das „Chi“ beschreibt das Ziel aller Übungen: zu neuer Energie und zu neuem Schwung zu gelangen.

Die Übungseinheiten beim Trilochi sind stets nach dem gleichen, schnell zu erlernenden Schema aufgebaut

Der stete Wechsel zwischen an- und entspannenden Momenten ist dabei besonders wichtig. Denn ähnlich wie bei der fernöstlichen Lehre von Yin und Yang soll es das Ziel sein, immer einen Ausgleich zu schaffen.

Mittwochs von 9:00 – 10:00 Uhr sind wir als gemischte Gruppe, Frauen und Männer unabhängig vom Alter, in der Turnhalle.
Bitte vorher anmelden T. 2119

Wir erfreuen uns im Wechselspiel zwischen Yin und Yan unterwegs zu sein. Neue Gesichter sind herzlich willkommen !