

*Bewegt in Entspannung.
Entspannt in Bewegung.*

TriloChi® Kursleiter/in

Viele Menschen haben einen stressigen Arbeitsalltag; wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben geht, streben viele Menschen die sogenannte Work-Life-Balance an.

Hier bietet die TriloChi® Methode eine ideale Möglichkeit zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung. Das zeitgemäße und moderne MindBody Konzept umfasst verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen. TriloChi® verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik mit bewährten Elementen aus der Tradition des Yoga und des Daoismus.

TriloChi® ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden, welche die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre verbindet.

Die TriloChi® Methode besteht aus folgenden 3 Säulen:

ChiFlowMotion®

„Bewegt und Still“ (inspiriert durch Tai Ji, Qi Gong / Entspannungsübungen)

PowerChi®

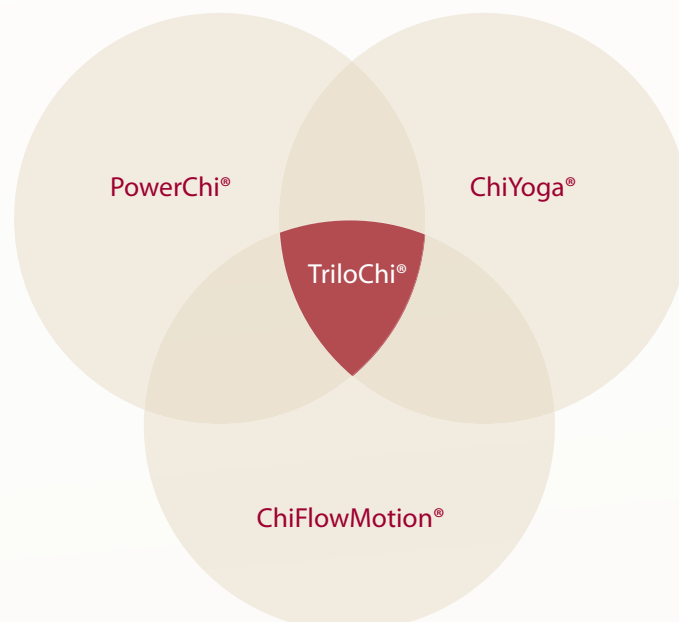
(Meridianaktivierung und Herzkreislauf-Anregung)

ChiYoga®

(Yoga- und Pilates-Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen)

Der ganzheitliche Ansatz und die Wirkungsweise spiegeln sich in den einzelnen Säulen dieser wertvollen Körper- und Energiearbeit wider.

Die TriloChi® Methode – ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für jeden Menschen.



TriloChi® – Ganzheitlicher Ansatz der 3 Säulen

1. PowerChi®

PowerChi® basiert auf Low Impact Schritten und wird interpretiert durch das Polaritätsprinzip „Yin und Yang“. Die Qualität der Bewegungen ist schwingend, lockernd, lösend und leicht. Der Bewegungsumfang ist je nach Be- und Empfinden sowie körperlichen Voraussetzungen größer oder kleiner.

2. ChiYoga®

Körperpositionen (Asanas) aus dem HathaYoga werden fließend und geschmeidig miteinander verbunden oder kraftvoll im Atem ausgehalten. Pilates, Toning-, Beckenboden- und Rückenübungen werden im Einklang mit der eigenen Atmung durchgeführt.

3.1 ChiFlowMotion®, bewegt

Tai Ji- und Qi Gong inspirierte Übungen, die zur Musik und im Fluss der Atmung den Körper lockernd, lösend und anstrengungslos aufwärmen.

3.2 ChiFlowMotion®, still

Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen wie beispielsweise Körper- und Fantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Atemübungen.

(Wirkung von) TriloChi®

- Physische und psychische Dysbalancen können harmonisiert werden.
- Durch Besinnlichkeit entsteht Bewegungsfreude und Körperkompetenz.
- Entwicklung von Körperbewusstsein und Steigerung der Körperwahrnehmungsfähigkeit.
- Mit dem Gefühl, endlich bei sich angekommen zu sein und seinen persönlichen Freiraum zu finden.

Inhalte der 3 Ausbildungsmodule

Die Ausbildung zum TriloChi® Kursleiter erlaubt einen praxisorientierten Einblick in den vielseitigen MindBody Unterricht und zeigt, wie die Aktivierung von Körper, Geist und Seele zu einem einzigartigen und prägenden Erlebnis werden kann.

Die 3 Bestandteile der TriloChi® Methode – ChiFlow Motion®, PowerChi® und ChiYoga® – werden in den ersten beiden Ausbildungsmodulen in ausführlicher Theorie und intensiver Praxis vermittelt und geschult.

Das dritte Modul vertieft und verfeinert die persönliche Praxis und lässt Zeit für individuelle Korrekturen und Supervisionen. Abgeschlossen wird die Kursleiter Ausbildung mit einer theoretischen und praktischen Überprüfung der TriloChi® Inhalte zum zertifizierten TriloChi® Kursleiter.

Nach Absolvierung sämtlicher Module (sowie erfolgreicher Abschlussprüfung) erhalten Sie das TriloChi® Kursleiter Zertifikat und haben die Möglichkeit, eigenständig TriloChi® Kurse anbieten und unterrichten zu können.

Voraussetzungen

Die Ausbildung ist offen für alle Interessierten. Neugier und die Bereitschaft, sich zu entdecken, können helfen, den inneren und äußeren Prozessen zu vertrauen.

Modul 1 – Dauer: 3 Tage

- Einführung in die ganzheitlich ausgerichtete Bewegungsmethode TriloChi – Konzept, Ursprung, Historie, die drei Säulen
- Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin; Daoismus; Polaritätsprinzip Yin & Yang; Energiekonzept „Chi“
- Einführung in das Meridiansystem und die praktische Umsetzung im TriloChi
- Einführung in Tai Ji und Qi Gong als Grundlage für die Säule ChiFlowMotion
- Einsatz und Wirkung der Sprache im TriloChi / Imagination, Bildersprache

Modul 2 – Dauer: 3 Tage

- Einführung in die Tradition des Yoga und in das ChiYoga Konzept – Die ChiYoga Prinzipien
- Einführung in die Pilates Methode
- Die Atmung: Physiologie, Einsatz und Bedeutung des Atems im TriloChi®
- Praxis: Yoga- und Pilates Basic Übungen
- Praxis: Stundenbilder – TriloChi® mit Schwerpunkt ChiYoga, TriloChi® mit Schwerpunkt Pilates
- eigenständiges Üben
- Vorbereitung auf Modul 3

Modul 3 – Dauer: 2 Tage

- Wiederholung und Üben der Grundtechniken und Bewegungen der 3 TriloChi Säulen
- Supervision
- theoretische und praktische Prüfung