

## Modulare Grundausbildung

### TriloChi® Kursleiter/in

*Ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den Menschen von heute!*

Unsere Gesellschaft vollzieht gerade einen grundlegenden Wandel: Der Trend geht weg vom 80-Stunden Workaholic hin zur Fähigkeit von Work-Life-Balance. Auch das Verständnis von Fitness erfährt eine große Veränderung: Nicht mehr der Mangel an Nutzen und Status, sondern Knappheit von Zeit und Aufmerksamkeit, Komfort, ganzheitlichem Wohlbefinden prägen immer mehr die Konsumwelt der kommenden Jahre.

Hier bietet die TriloChi®-Methode eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.

Das zeitgemäße und moderne MindBody-Konzept umfasst verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen und 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 und verbindet die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre.

Das Grundgerüst der TriloChi®-Methode besteht aus folgenden 3 Segmenten:

- Bewegtes und stilles **ChiFlowMotion®** (Tai Ji, Qi Gong inspiriert und Entspannungsübungen)
  - **PowerChi®** (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Anregung)
  - **ChiYoga®** (Yoga, Pilates, Beckenboden- und Rückenübungen)

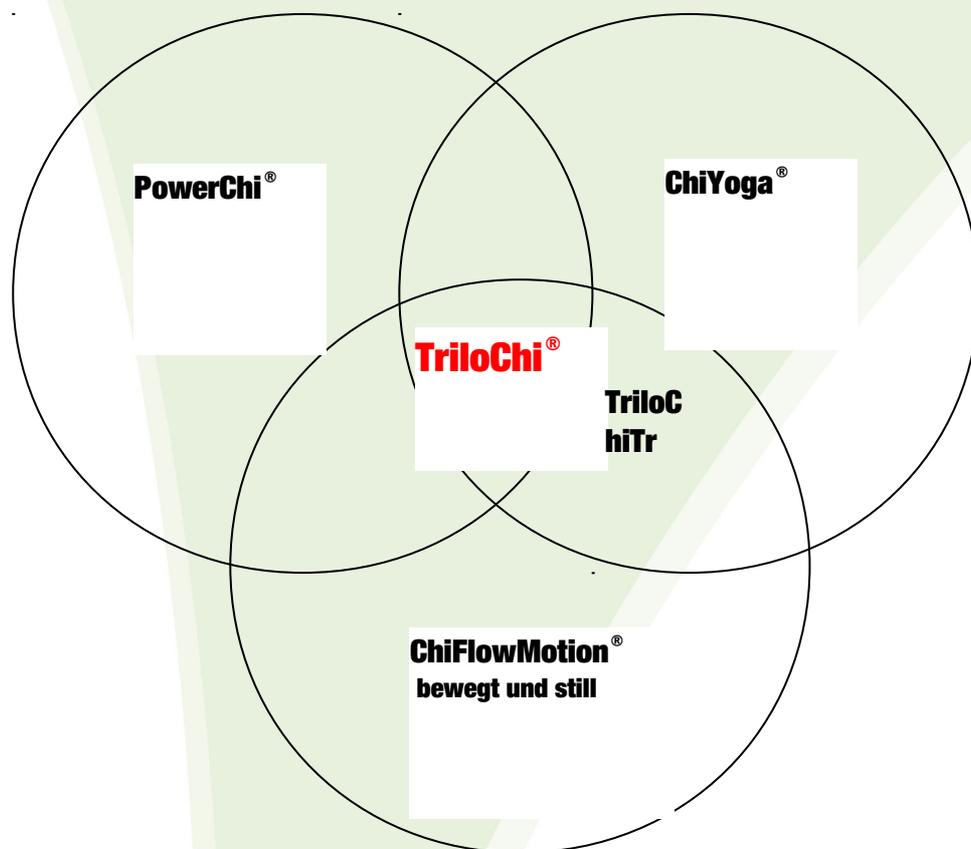
*Der holistische Ansatz und die Wirkungsweise spiegeln sich in den einzelnen Segmenten dieser wertvollen Körper- und Energiearbeit wider.*

Bewegt in Entspannung. Entspannt in Bewegung.

# TriloChi®

## TriloChi® - die 3 Säulen der Gesundheit

*Das MindBody-Konzept nach Lucia Nirmala Schmidt*



## Holistischer Ansatz der 3 Säulen von TriloChi®

### 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 Hatha Yoga werden fließend und geschmeidig miteinander verbunden oder kraftvoll im Atemfluss gehalten. 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 , bspw. Körper- und Fantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Atemübungen.

## → 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 BodyMind 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 - ChiFlowMotion, 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.

### 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
- Anleiten von Entspannungsübungen / Stressbewältigung
- Musiklehre / Einsatz und Wirkung von Musik im TriloChi
- Praxis: Üben Basistechniken/Bewegungen des ChiFlowMotion und PowerChi
- Praxis: Stundenbilder: TriloChi Basic, PowerChi, ChiFlowMotion bewegt

### 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

## Abschluss

Den Abschluss der Ausbildung bildet eine praktische Lehrprobe, eine kleine Hausarbeit und eine theoretische Prüfung.

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 Interessierte. Neugier und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten können helfen, den inneren und äußeren Prozessen zu vertrauen.

## Hauptdozentinnen – Michaela Busch & Kerstin Hecking

### Michaela Busch

Dem Leben auf der Spur. Neugierig, offen und undogmatisch ergründet die Ausbilderin und Inhaberin der Marke TriloChi® in ihrem Tun die Zusammenhänge schulwissenschaftlicher quantenphysikalischer Erkenntnisse und philosophisch spiritueller Empirik.

Unter Berücksichtigung der eigenen energetischen Erfahrungen und Beobachtungen im Unterrichten der TriloChi®-Methode, entwickelte Michaela ein übergreifendes Verständnis von Heilung, Gesundheit und Bewegung.

Interpretation von Musik in Bewegung, direkte Umsetzung von theoretischem Wissen in die Praxis, Respekt, Humor, Hingabe und Leidenschaft empfindet Michaela als wichtige und grundlegende Eigenschaften in ihrer Arbeit als TriloChi- und Yoga-Lehrerin.

### Kerstin Hecking

Inspiriert durch den modernen Zeitgeist, der Liebe zur Bewegung und der Lust zu lernen, hat Kerstin über die funktionellen Bewegungsformen zu TriloChi® gefunden und sich 2006 mit dem ganzheitlich ausgerichteten Bewegungsraum „Spirit & Sport“ selbstständig gemacht. Als Inhaberin der Marke TriloChi® lehrt und unterrichtet sie diese ganzheitliche Körper- und Energiearbeit seit 2005. Als Ausbilderin und Referentin für den NTB erlebt sie TriloChi® immer wieder als ein in sich ausgewogenes, schlüssiges und wirkungsvolles Bewegungs- und Entspannungsangebot, das sowohl Einsteiger als auch sportbegeisterte Teilnehmer überzeugt.

Bewegt in Entspannung. Entspannt in Bewegung.

# TriloChi®

## Kursgebühr:

q

€ 950,00 (inkl. MwSt. und umfangreiche  
Ausbildungsunterlagen) / bitte beachten Sie  
unsere AGBs

## Termine Module:

Modul 1: 06. bis 08.10.2017

Modul 2: 17. bis 19.11.2017

Modul 3: 16. bis 17.12.2017

## Kursbeginn/-ende:

jeweils von 09.30 bis 17.00 Uhr

## Kursort:

MOVING BONES, Studio für Bewegung,  
Hannover

## Infos & Anmeldung:

[info@trilochi.de](mailto:info@trilochi.de) oder [michaela-busch@web.de](mailto:michaela-busch@web.de)