

Wir benötigen 4 Einsichten.

- Die Absicht, achtsam zu leben.
- Die Bereitschaft, etwas zu ändern.
- Die Lust sich auf eine Reise zu begeben,
... zur eigenen Körperlichkeit.
- Die Neugier, ...auf die Bewegung der Achtsamkeit
... wohin der Atem uns trägt.

Übungspraxis:

Regelmäßigkeit: mäßig, aber regelmäßig

Ausdauer: große und kleine, auch kleinste Übungseinheiten helfen

Geduld: Es dauert, neue Gewohnheiten bei sich zu integrieren. Ausdauer und Regelmäßigkeit helfen über die Zeit diese Geduld zu entwickeln.

Genussvoll und spielerisch üben: Es gibt kein richtig oder falsch sondern ein sinnesorientiertes und experimentierfreudiges Lernen. Mit neugieriger Haltung üben, ohne Anspruch auf Perfektion lässt neue Sinnesempfindungen auftauchen und im Nervensystem entstehen neue sensorische Verknüpfungen.

Präsenz: Wir üben achtsam. Aus dem inneren Erleben heraus lernen, entstehen günstige Haltungs- und Bewegungsmuster im Gehirn.



Coaching für gesunde Lebensführung ...

Lothar Knopf
Gesundheitspraktiker^{BfG}



Minna-Schild-Weg 3
30974 Wennigsen

0 151 - 70 104 120
www.b3coaching.de
info@b3coaching.de

Als Gesundheitspraktiker mache ich Ihnen ein Angebot, das ein Gespräch und Körperarbeit vereinen kann. Ich gehe diesen Weg und lade Sie ein, Ihren neuen Weg zu finden und zu gehen.

Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen.

Lothar Knopf

Meine Qualifikationen:

- Wingwave[®]-Coach
- NLP-Master
- TriloChi[®]
- ShenDo[®] Shiatsu

Termine nach Vereinbarung ...



TriloChi[®]

Bewegt in Enstpannung –
Entspannt in Bewegung



Coaching für gesunde
Lebensführung ...

Was ist TriloChi®?

TriloChi® ist eine Synthese aus fernöstlichen Tradition des Daoismus (Tai Qi, Qigong) und des Yoga mit westlichen, modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik, der Anatomie- und Trainingslehre, der Biomechanik sowie der Quantenphysik.



Mit seinen 3 Segmenten ...

- **Bewegtes und stilles Chi Flow Motion:**
T'ai Chi, Qi Gong- inspirierte Bewegungen und Entspannungsübungen
- **Power Chi:**
Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Aktivierung
- **Chi Yoga:**
Yoga- und Pilates Übungen, Beckenboden- und Rücken-übungen

... harmonisiert TriloChi® In Kombination von ausgewählter Musik, Imagination, bewusster Wahrnehmung und Bewegung den Energiefluss im Körper und fördert die Gesundheit.

An wen richtet sich mein Angebot?

Menschen jeden Alters sind willkommen.

Vor allem aber diejenigen:

- die Beweglichkeit suchen um vital zu bleiben.
- deren Körper Zeit benötigt, den Übungen zu folgen.
- die Kraft tanken wollen für Körper, Geist und Seele.
- besonders die Altersgruppe 50+, Menschen, die sich bewusst dem Arbeitsrhythmus des Erwerbslebens einige Momente entziehen wollen – in Bewegung, Ansprache beim Üben und Klang der Musik.

Was habe ich für einen Nutzen durch TriloChi?

- mehr Energie und Vitalität
- innere Ausgewogenheit und Balance
- straffer und geschmeidiger Körper
- löst Rücken- und Nackenprobleme
- bewusstere Haltung
- besserer Schlaf
- positive Ausstrahlung, mehr Selbstbewusstsein
- fördert innere Stärke und Gelassenheit im Alltag



**Bewegt in Entspannung.
Entspannt in Bewegung.**

Mein Angebot

Kurse im Frühjahr und Herbst über die Volkshochschulen:

- VHS-Leine
- VHS-Hildesheim / Sarstedt

Preise

- je nach Ausschreibung der VHS
- **Kurse für Einzelpersonen sowie Gruppenkurse für Betriebe, Praxen, Vereine:** auf Anfrage

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