

## 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<sup>BfG</sup>



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<sup>®</sup>-Coach
- NLP-Master
- TriloChi<sup>®</sup>
- ShenDo<sup>®</sup> Shiatsu

*Termine nach Vereinbarung ...*



**TriloChi<sup>®</sup>**

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!**