

A2 ChiYoga DANCE & TriloChi® – Zeit für dich!

ChiYoga DANCE: Yogahaltungen verschmelzen mit tänzerischen Elementen zu einer äußeren Choreografie und zu einem inneren Flow. Die Verbindung von Yoga und Tanz schafft einzigartige Erfahrungsräume, verzückt Herz und Verstand, stärkt den Körper und befreit den Geist.

TriloChi® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele. Westliche Trainingsmethoden eingebettet in bewährte Elemente aus der traditionell chinesischen Medizin bieten eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.

Jeder kann ohne Vorkenntnisse mitmachen!

Inhalte:

- 2 Praxiseinheiten ChiYoga DANCE
- 1 Praxiseinheit TriloChi® im Teamteach
- Wissenswertes über die 5 Elemente aus der traditionellen chinesischen Medizin und deren Bedeutung für dich in dieser Zeit

Zielgruppe

Interessierte

Termine:

20.02.2027 (Samstag)
02.10.2027 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

Preis

130,- Euro

Kursleitung

Lisa Schönknecht: ChiYoga DANCE Ambassador, Kursleiterin TriloChi®, Yoga und Pilates

Astrid Siefken: ChiYoga DANCE - Ausbilderin, Kursleiterin TriloChi®, Yogalehrerin

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje

Tel.: 040-44 13 67