

Klicke einfach auf den Workshop und du gelangst direkt in das Online-Lehrgangsportale des NTB, wo du dich anmelden kannst

**Kursleiter BodyMind – TriloChi®**  
**1. Teil: TriloChi®**

**TriloChi®**

- Einführung in die TriloChi®-Methode
- Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin als Grundlage der TriloChi®-Methode
- Einführung in die Meridianlehre und praktische Umsetzung im PowerChi ChiFlowMotion
- Grundtechniken und Grundübungen: Einführung in Entspannung PowerChi Schritte und Grundübungen
- Vertiefung der Musiklehre

**Voraussetzung:** Abgeschlossene 1. Lizenzstufe und Erfahrung im Unterrichten

**Anerkennung:** 8 LE/ÜL C/Erwachsene-Ältere, 8 LE/Trainer C/Gymnastik-Rhythmus-Tanz, 8 LE/Trainer C/Fitness & Gesundheit, 8 LE/Trainer C/Fitness-Aerobic

Nr.	Termin	Ort
115/18	Fr, 24.08. – So, 26.08.2018	Landesturnschule Melle

*NTB-Mitglieder: inkl. V./Ü.: 150,00 Euro*

*Bildungsurlaub möglich*

**Kursleiter BodyMind – TriloChi®**  
**2. Teil: ChiYoga**

**TriloChi®**

- Einführung in ChiYoga, ChiYoga Grundübungen in Verbindung mit der TriloChi®-Methode
- Einführung in Pilates
- Umsetzung der Pilates-Prinzipien in der TriloChi®-Methode

**Voraussetzung:** Abgeschlossene 1. Lizenzstufe und Erfahrung im Unterrichten

**Anerkennung:** 8 LE/ÜL C/Erwachsene-Ältere, 8 LE/Trainer C/Gymnastik-Rhythmus-Tanz, 8 LE/Trainer C/Fitness & Gesundheit, 8 LE/Trainer C/Fitness-Aerobic

Nr.	Termin	Ort
116/18	Fr, 28.09. – So, 30.09.2018	Landesturnschule Melle

*NTB-Mitglieder: inkl. V./Ü.: 150,00 Euro*

*Bildungsurlaub möglich*

**Kursleiter BodyMind – TriloChi®**  
**3. Teil – TriloChi® im Einklang**

**TriloChi®**

Reflektion, Fragen, Vertiefung und Aufbereitung zu einzelnen Ausbildungsthemen, Individuelle Korrekturen und Rückmeldungen durch Ausbilder, Theoretische und praktische Überprüfung des Gelernten.

**Vorstellung weiterführender Möglichkeiten in Theorie und Praxis**

- TriloChi® im Fluss der Jahreszeiten (Yangshen, die Lebenspflege)
- Power Chi – Bewegung und Aktivierung der Meridiane/Energieleitbahnen
- Qi Gong und Entspannung
- Chi Yoga im Fluss der Jahreszeiten

**Voraussetzung:** Teilnahme an Teil 1 und 2

**Anerkennung:** 8 LE/ÜL C/Erwachsene-Ältere, 8 LE/Trainer C/Fitness & Gesundheit, 8 LE/Trainer C/Gymnastik-Rhythmus-Tanz, 8 LE/Trainer C/Fitness-Aerobic

Nr.	Termin	Ort
117/18	Fr, 16.11. – So, 18.11.2018	Landesturnschule Melle

*NTB-Mitglieder: inkl. V./Ü.: 150,00 Euro*

**TriloChi® auf Baltrum –**  
**Gönnen Dir Zeit und Aufmerksamkeit.**

**TriloChi®**

Die harmonische Mischung aus Aktivierung und Entspannung, Koordinationsschulung und Anregung der Phantasie eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen und zuzulassen. Gedankenströme kommen allmählich zur Ruhe.

**Voraussetzung:** Kursleiter BodyMind TriloChi®

**Anerkennung:** 16 LE/ÜL-C/Erwachsene-Ältere, 16 LE/Trainer C/Fitness & Gesundheit, 16 LE/Trainer C/Gymnastik-Rhythmus-Tanz, 16 LE/Trainer C/Fitness-Aerobic, 8 LE/Trainer C/Fitness & Gesundheit, 8 LE/Trainer C/Gymnastik-Rhythmus-Tanz

Nr.	Termin	Ort
118/18	Mo, 16.04. – Fr, 20.04.2018	Baltrum

*NTB-Mitglieder: inkl. V./Ü.: 190,00 Euro*

**TriloChi® zum Kennenlernen**

**TriloChi®**

Diese besondere Fortbildung gibt Einblick in TriloChi® als ausgewähltes Thema der Body & Mind Szene. Kerstin Hecking als Expertin ihres Fachs und ihr Team werden den Teilnehmern dieses einzigartige und beliebte Workout-Konzept in seiner ganzen Vielfalt näherbringen. TriloChi® ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden und verbindet die asiatische Philosophie mit dem modernen Wissen der Anatomie- und Trainingslehre. Die Teilnehmer werden mit den drei Elementen des TriloChi® bestehend aus Chi Yoga, PowerChi und ChiFlowMotion verwöhnt.

**Anerkennung:** 8 LE/Trainer C/Fitness & Gesundheit, 8 LE/Trainer C/Gymnastik-Rhythmus-Tanz, 8 LE/Trainer C/Fitness-Aerobic

Nr.	Termin	Ort
119/18	Fr, 23.03. – Sa, 24.03.2018	Landesturnschule Melle

*NTB-Mitglieder: inkl. V./Ü.: 50,00 Euro*



**Anmeldung bis sechs Wochen vor Lehrgangsbeginn möglich**