

TriloChi® im Frühjahr 2024

im TSV Etelsen von 1921 e.V.

Drei Säulen zur Erhaltung der
Gesundheit von Körper, Seele und Geist



Infos und Anmeldungen:

Sigrid Holtmann

Übungsleiterin im

Gesundheitssport und

Kursleiterin TriloChi®

Tel.: 04235-2546

Handy: 0152-04398000

Email:

sholtmann@t-online.de

Das **Frühjahr** beginnt und will vor allem eines: **Hoch hinaus**. Nach den langen Wintermonaten im Wasserelement geht die Bewegungsrichtung des Holzelementes nach oben in Richtung Himmel. Das Symbol des Holzes steht für **Kraft und Stärke** des Frühjahrs, das sich in alle Richtung ausdehnen möchte. So wie ein junger Spross, der sich mit aller Macht den Weg nach oben macht. Die Natur will geradezu explodieren. Die Energie des Holzes manifestiert sich in unseren Organen **Leber und Gallenblase**. Deshalb wollen wir in den TriloChi-Übungsstunden im Frühjahr auch immer diesem Organpaar viel Aufmerksamkeit schenken und unsere körpereigenen Energien wieder auffrischen. Nach einem ausgiebigen Ausdauerlauf werden wir gezielt die Beweglichkeit in unseren **Schultergelenken verbessern** und uns ebenso mit den Strukturen unserer Halswirbelsäule beschäftigen. Entspannungsübungen runden jede TriloChi®-Stunde ab.

Kursleitung:

Sigrid Holtmann, ÜL im Gesundheitssport und TriloChi®-Kursleitung

Tel.: 04235-2546 oder Handy: 0152-04398000