

TriloChi



Das Mind-Body-Konzept

**inspiriert von
Tai Ji & Qi Gong,
Meridianaktivierung,
Herzkreislauftraining,
Yoga und
Ganzkörpertraining**

... aus ganzheitlicher
Bewegung, moderner
Wissenschaft und
spürbarer Wirkung.

**In dieser Broschüre
zeigen wir dir..**

...5 typische Probleme,
vor denen Frauen in der
westlichen Welt stehen.

...6 Gründe warum die
TriloChi Ausbildung
unverzichtbar ist.

... ein zeitgemäßes
Bewegungs- und
Entspannungskonzept.

B O N U S :

**Wir enthüllen dir
Kundenstimmen die zeigen,
wie du die Ausbildung für
dich nutzen kannst.**

**Die Ausbildungsbroschüre für
Fitnesstrainerin, Coaches oder
Gesundheitsmanagerinnen**

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin oder Leser

Du lernst eine ganzheitliche Bewegungsmethode kennen, die Körper, Geist und Energie verbindet.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit glaubst du, dass du dafür extrem viel Zeit aufwenden musst. Nein.

Komm mit auf die Reise, lass dich von uns begleiten und entwickel dich mit der TriloChi Methode zu einem Menschen, der für sich sorgt und andere begeistert.

Sehnsucht nach mehr
Sicherheit und Planbarkeit ?

Auf den kommenden Seiten finden sich genau die Antworten, die du für dich, deinen Körper und deine KursteilnehmerInnen gesucht hast.

Ich wünsche dir viel Spaß damit!

Kerstin Hecking
Im Winkel 5
31559 Hohnhorst
www.trilochi.de



AUTORIN:
Kerstin Hecking

*Geschäftsführer &
Inhaberin von TriloChi®

*Gesundheitstrainerin,

*ChiYogalehrerin,

*PEP® Coach und

*Spirit and Sport,
der Bewegungsraum

5 typische Probleme, vor denen Frauen in der westlichen Welt stehen.



✘ Problem 01

Bisher habe ich vieles ausprobiert, doch es hat nicht's funktioniert

Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur die Entscheidung, dir selbst die Priorität zu geben.

Du suchst kein weiteres Fitnessprogramm, sondern ein Konzept mit Tiefe und Wirkung.

✘ Problem 02

Dein Business nimmt dich in Beschlag, woher die Zeit nehmen?

Die klar strukturierte Ausbildung lässt sich ideal in dein bestehendes Leben integrieren.

Du investierst bewusst Zeit in Dich und gewinnst Energie für Alltag, Familie und dich selbst.

✘ Problem 03

Du hast seit Längerem das Gefühl dein Körper braucht Veränderung

Die Attraktivität beginnt dort, wo Körper, Haltung und innere Balance im Einklang sind.

TriloChi wurde speziell für Frauen entwickelt, die sich bewusst bewegen und langfristig gesund bleiben möchten.

✖ Problem 04

Dein Mann ist essenziell für die finanzielle Absicherung deiner Familie

Die TriloChi Kursleiterausbildung eröffnet dir neue Möglichkeiten- persönlich, beruflich und finanziell.. Du verwandelst deine eigenen Erfahrung in eine erfüllende Aufgabe mit Sinn und in Kursen für deine Teilnehmerinnen..

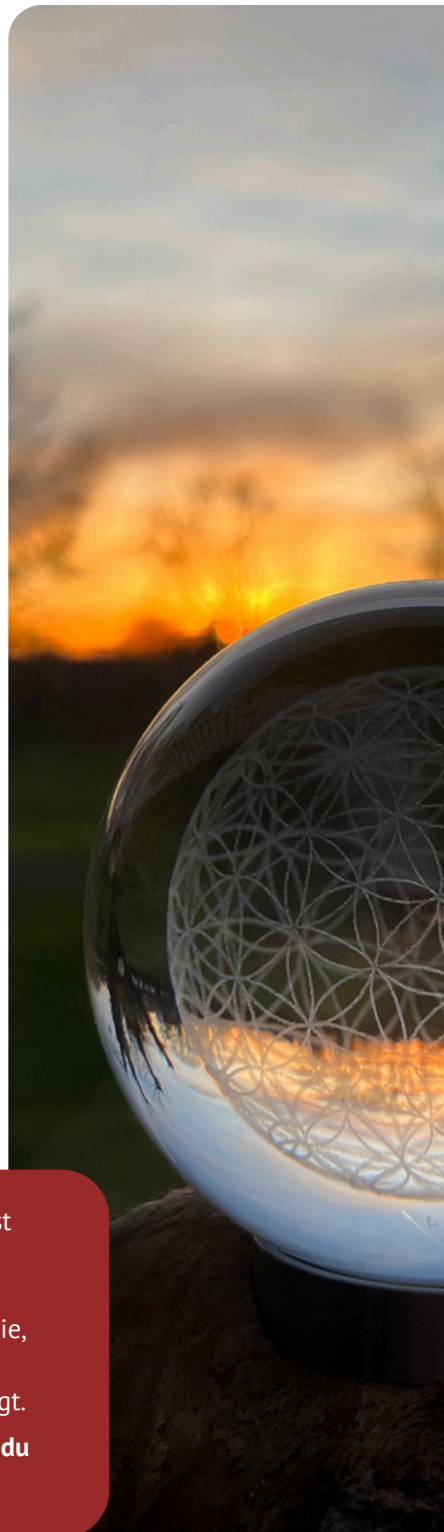
✖ Problem 05

Irgendwie fehlt es dir an Leichtigkeit und Spaß und dein Alltag fühlt sich so „schwer“ an

Schon mit wenig Zeitaufwand erlebst du mehr Leichtigkeit, bessere Haltung und neue Energie. TriloChi verbindet bewusste Bewegung, fließende Kräftigung und Entspannung- ideal für Frauen die sich beweglich, aufrecht und lebendig fühlen möchten.

Keine Sorge, diese Probleme sind zunächst absolut gewöhnlich und bei den meisten Beraterinnen, Coaches und Trainerinnen bekannt. Was du brauchst, ist eine Strategie, die dir und deinen Werten passt, aber gleichzeitig auch den nötigen Umsatz bringt.

Auf der nächsten Seite zeigen wir dir, wie du genau das schaffst ...



6 Gründe warum die TriloChi Ausbildung heute unverzichtbar ist

🔒 Grund 01

Integrative Körperarbeit aus Bewegung, Atem und Energie

Dies ist die Basis für sicheres, wirksames und selbstbewußtes Unterrichten.

Egal ob du den Kurs leitest oder mitmachst, es ist deine Selbstfürsorge.

🔒 Grund 02

Dein Körper ist eine Kraftquelle

Du funktionierst jeden Tag für Familie, Beruf und Alltag- doch wann bist du wirklich dran?

In der TriloChi Ausbildung lernst du, wie du deine Kraft nicht nur für dich, sondern auch für deine Kursteilnehmerinnen weitergeben kannst.

🔒 Grund 03

Dein Entwicklungspotential für dich und deine Kundinnen

Entdecke Bewegung, die dich nicht erschöpft, sondern ausgleicht. Du investierst bewusst Zeit in dich- und bekommst Energie, Gelassenheit und Lebensfreude zurück....





Grund 04

Mit TriloChi kannst du jung bleiben und alt werden

Gerade im mittleren Alter hilft dir diese Form der Bewegung, stabil, beweglich und präsent zu bleiben. Attraktivität beginnt dort, wo Körper, Haltung und innere Balance im Einklang sind.

Grund 05

Mit dir als Kursleiterin für TriloChi bist du eine Bereicherung

Mit dieser Ausbildung erlernst du ein sanftes, wirkungsvolles Konzept das deinen Körper stärkt, Verspannungen löst und dir innere Ruhe schenkt. Es unterstützt dich dabei deine Rückenbeschwerden zu lindern, dein Körper fühlt sich geschmeidiger an und dein Geist wird klar.

Grund 06

Deine Weiterentwicklung und mehr Perspektiven

Du eröffnest dir die Möglichkeit Kurse für Frauen zu geben die dich bereichern und denen du sowohl als Kursleiterin oder später als Referentin praktisch erworbenes Erfahrungswissen weiter geben kannst.

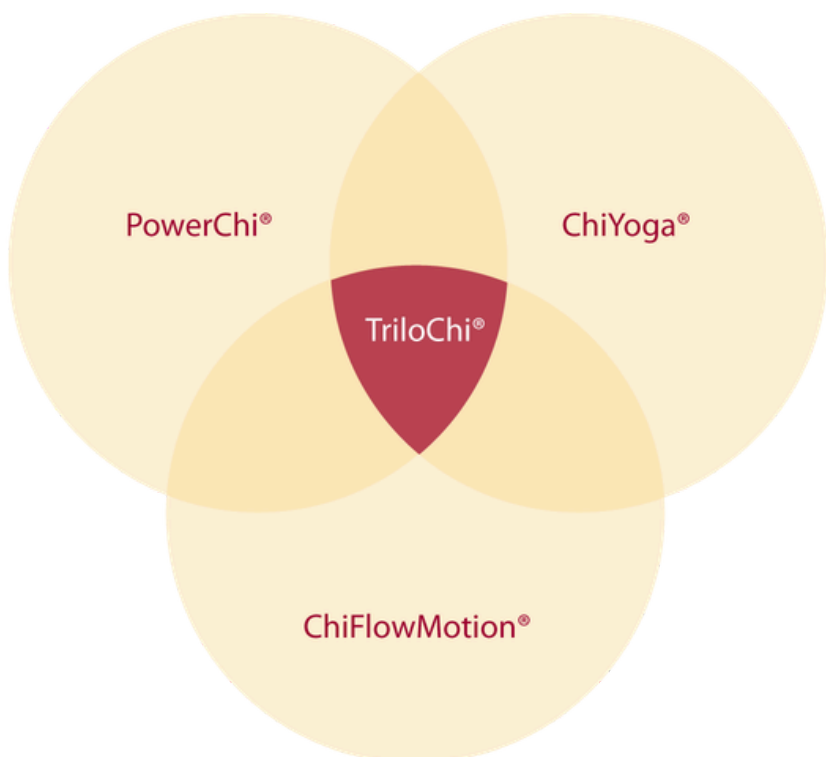
Das ganzheitliche Bewegungskonzept

PowerChi

Bewegung zu Musik., Spass,
HerzKreislauftraining und
Meridainaktivierung.

ChiYoga

Yoga- und Pilatesübungen
oder Kraft für Rücken und
Beckenboden



ChiFlowMotion

Bewegt und still
inspiriert durch Tai i, Qi Gong,
Entspannungsübungen und der
Atmung

Zusammenfassung

Die Ausbildung ist wichtig,
denn sie ermöglicht dir

- + sicherer in deinem Körper zu sein
- + Zusammenhänge zu verstehen, statt Techniken zu sammeln
- + mit Klarheit und Vertrauen zu unterrichten
- + Menschen wirksam zu begleiten, ohne dich selbst zu verlieren
- + Du schaffst dir die Möglichkeit ein eigenes Einkommen zu generieren.



Kundenstimmen

Jutta Winkler

TriloChi ist mein Wohlfühlen Bewegungsangebot, dass mich zufrieden, entspannt und glücklich macht. Nach der Stunde fühle ich mich entspannt und es gibt mir ein gutes Gefühl. Ich bin selbstsicherer und weiss dass ich mir und den Teilnehmerinnen gut tue.

Tanja Böhmer

Man kommt aus der Stunde entspannt raus. Man ist noch im Flow und hat einen gesunden Körper.

Johanna Schneider

Es bedeutet für mich:

Ich darf ich selbsr sein, mich frei fühlen in meiner Bewegung, ich darf loslassen, mit dem Fluss der Veränderungen des Lebens gehen. Entspannung finden, zur Ruhe kommen. Energie spüren.



Kundenstimmen

Janina Kroek

Für mich ist TriloChi ein Weg in mein Inneres, zurück zu mir. Ich finde in den 3 Säulen Sanftheit, Konzentration, Dynamische Bewegung & Zentrierung. sowie Entspannung. Danach fühle ich mich gut, frei & kraftvoll.

Annika Morgret

TriloChi ist gerade mein persönlicher Anker. Es ist die Chance auf Zeit für mich, Ruhe und Achtsamkeit, entfliehen vom Trubel. Es ist etwas ganz tolles und nicht vergleichbar mit sonstigen Sportkursen. Ich entdecke mich gerade selber , der Beginn einer Reise. Danke dass du mir die Tür geöffnet hast.



5 Fragen, die wir häufig gestellt bekommen

Was macht TriloChi so besonders ?

Das Besondere an TriloChi liegt in der Verbindung von Tradition & Moderne. Die Übungsqualität orientiert sich an den Jahreszeiten und der Faszienstruktur des Körpers. Die Bewegungen sind nicht nur effektiv, sondern auch natürlich, fließend und energetisch sinnvoll. Zwischenmenschlichen Bereich passt, machen wir dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Was bringet mir eine ganzheitliche Ausbildung im Bereich Bewegung und Bewusstsein?

Sie formt nicht nur deine Fähigkeiten, sondern dein gesamtes Sein. Du lernst nicht nur Techniken, sondern entwickelst Empathie, Präsenz und ein tiefes Verständnis inklusive dir selbst.

Warum bietet ihr das Erstgespräch kostenlos an?

Was, wenn ich mich während der Ausbildung unsicher ?

Unsicherheit ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Wachstum. Jeder Schritt ins Unbekannte formt dich. Genau dort, wo du zweifelst, entwickelst du Stärke und Vertrauen in dich selbst.



5 Fragen, die wir häufig gestellt bekommen

Wie finde ich meinen Weg zwischen TriloChi, Fitness und persönlicher Entwicklung?

Dein Weg ist kein gerader Pfad, sondern eher wie ein Tanz zwischen Körper, Geist und Herz. ChiFlowMotion schenke dir Achtsamkeit, PowerChi gibt dir Aktivierung und Lachen. ChiYoga gibt dir Kraft und Beweglichkeit und zusammen öffnen sie deine innere Stimme. Wenn du lernst auf dich zu hören statt auf Erwartungen, entsteht ganz von allein dein individueller Rhythmus.

Wie finde ich Balance und Perspektive zwischen Alltag und TriloChi?

Balance entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Bewusstsein . Wenn du deinen Körper Bewegung und deinem geist Ruhe schenkst, beginnen beide miteinander zu harmonisieren- wie zwei Seiten der selben Seele.





Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Gehe mit uns auf die Reise zu dir selbst.

- mache einen Termin mit uns
- Buche die Ausbildung
- genieße die zeit des Lernens
- Wir sind an deiner Seite
- schaffe dir eine erfüllende Tätigkeit
- generiere die ein eigenes Einkommen
- info@trilochi.de

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Report endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Ich hoffe die Informationen in dieser Broschüre können dich inspirieren und dir möglicherweise einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch die Zusammenarbeit mit über 450 Trainerinnen und Coaches weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht“.

Daher möchte ich dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, was deine nächsten Schritte sind und welche Möglichkeiten für dich möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine



Kerstin Hecking