

Thai Yoga Massage Basics

Sa 22.04. - So 23.04.2023 // 10 - 17 Uhr



Mach' Dir ein schönes Wochenende!

Erlerne eine wirkungsvolle Sequenz wohltuender Druckmassage mit sanften Dehnungen.

Die Thai Yoga Massage ist eine praktische Heilbehandlung für den gesamten Körper. Mit Drucktechniken werden Energielinien bearbeitet, der ganze Körper wird gedehnt und bewegt. Der Energiefluss des Körpers wird so harmonisiert, der Blutkreislauf angeregt und das Lymphsystem unterstützt. Flexibilität und Mobilität von Muskeln und Gelenken werden verbessert.

Thai Yoga Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Bodenmatte ausgeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ort: **Silva-Yoga** in Wuppertal, Friedrich-Ebert-Str. 89

Kursbeitrag: 170 € / erm. 150 €

Mit **Gundi Nowak**

Yogalehrerin

Thai Yoga Massage Trainerin

Infos und Anmeldung:

gundi@posteo.de

www.yoga-gundi.de

