

# Thai Yoga Massage Wochenende - Einführung

Eine Einführung als Wochenendkurs ist eine schöne Möglichkeit, die Thai Yoga Massage kennenzulernen. Du erlernst eine etwa einstündige wirkungsvolle Sequenz wohltuender Druckmassage und sanfter Dehnung. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Du kannst alleine oder mit Partner/in kommen.

Maximal 12 TeilnehmerInnen

## **Termine 2019 in Wuppertal:**

31.08. - 01.09.2019

## **Ort:**

Silva-Yoga  
Friedrich-Ebert-Str. 89  
42103 Wuppertal

## **Anmeldung: [gundi@posteo.de](mailto:gundi@posteo.de)**

Mit der Bezahlung des Kurses ist dein Platz und deine Teilnahme gesichert.

## **Ablauf:**

Samstag und Sonntag

10:00 – 13.00 Uhr

14:00 - 17:00 Uhr

Unterrichtsumfang: 12 Zeitstunden

## **Investition: 140,- / 120,- € \***

\*Der ermäßigte Beitrag ist für alle, die finanziell nicht so gut dastehen. Das lässt sich nicht nur an Studentenausweis oder Arbeitslosigkeit ausmachen. Du entscheidest selbst und musst keine Rechenschaft darüber abgeben.

## **Aufbauseminare für 2019:**

21.09. - 22.09.2019 Teil I „Füße und Beine“

12.10. - 13.10.2019 Teil II „Oberkörper und Seitenlage“

16.11. - 17.11.2019 Teil III „Körperrückseite und Sitzposition“

## **Kursleiterin: Gundi Nowak**

Yogalehrerin und Thai Yoga Massage Trainerin

## **Mitbringen:**

Bequeme Kleidung, etwas Warmes zum Überziehen, evtl. eine Wärmflasche, kleines Handtuch, Bleistift. Und einen vegetarischen Snack für die Mittagspause. Wasser und Tee sind vorhanden. Ein Skript bekommt Ihr von mir.