

# Thai Yoga Massage Aufbaukurse

Ein Aufbauwochenende ist für alle, die schon ein Einführungswochenende mitgemacht haben und Lust haben ihre Kenntnisse zu vertiefen und neue Techniken zu erlernen. Wir werden die Sequenz wiederholen und jeweils zum Schwerpunktthema zusätzliche Techniken einüben.

## Termine 2019 in Wuppertal:

06.04. - 07.04.2019 Teil I „Füße und Beine“  
29.06. - 30.06.2019 Teil II „Oberkörper und Seitenlage“  
16.11. - 17.11.2019 Teil III „Körperrückseite und Sitzposition“

## Ort:

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

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

## Ablauf:

Samstag und Sonntag  
10:00 – 13:00 Uhr  
14:00 - 17:00 Uhr  
Unterrichtsumfang: 12 Zeitstunden

**Investition:** 140,- bzw. 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.

## Kursleiterin: Gundi Nowak

Yogalehrerin seit 2006, Thai Yoga Massage Trainerin  
Ayurveda Gesundheitsberaterin seit 2012

## Mitbringen:

Bequeme Kleidung, etwas Warmes zum Überziehen, evtl eine Wärmflasche, kleines Handtuch, Stift und einen vegetarischen Snack für die Mittagspause. Wasser und Tee sind vorhanden.

Ein Skript bekommt Ihr von mir.

## Einführungswochenenden 2019 in Wuppertal:

30. - 31.03.2019  
18. - 19.05.2019  
12. - 13.10.2019