

# Thai Yoga Massage Basics

Sa 26.10.2024 // 10 - 18 Uhr



**Erlerne eine kleine Sequenz wohltuender Druckmassage mit sanften Dehnungen.**

Die Thai Yoga Massage ist eine praktische Heilbehandlung für den gesamten Körper. Sie ist ein integrativer Bestandteil des ganzheitlichen Heilsystems Thailands, dessen Wurzeln in der Ayurvedischen Medizin Indiens zu finden sind. Mit Drucktechniken werden Energielinien bearbeitet, der ganze Körper wird gedehnt und bewegt. Thai Yoga Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Bodenmatte ausgeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Silva-Yoga in Wuppertal // Friedrich-Ebert-Str. 89 // 90 €**

Mit **Gundi Nowak**  
Thai Yoga Massage Trainerin  
Yogalehrerin, Ayurveda

Infos und Anmeldung:  
[yoga-gundi@posteo.de](mailto:yoga-gundi@posteo.de)  
[www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)