

# Thai Yoga Massage Wochenende

## 31.05. - 01.06.2025 in Dresden



Eine solide und gut strukturierte Einführung in die **Thai Yoga Massage**.

Du erlernst an diesem Wochenende eine etwa einstündige wirkungsvolle Sequenz wohltuender Druckmassage mit sanften Dehnungen.

Insgesamt 12 Stunden.

Mit Respekt gegenüber einer bewährten Heilmethode und der Offenheit gegenwärtiger Erkenntnisse.

**Gundi Nowak**

erfahrene Thai Yoga Massage Ausbilderin und Yogalehrerin.



Ort Yoga Vidya Dresden, Jordanstraße 8  
Infos/Anmeldung [yoga-gundi@posteo.de](mailto:yoga-gundi@posteo.de)  
[www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)

# Thai Yoga Massage Wochenende

## 31.05. - 01.06.2025 in Dresden

Die Thai Yoga Massage (Nuad Boran) ist ein integrativer Bestandteil des ganzheitlichen Heilsystems Thailands, dessen Wurzeln in der Ayurvedischen Medizin Indiens zu finden sind. Sie genießt als Weltkulturerbe weltweite Anerkennung.

Mit Drucktechniken und passiven Dehnungen werden Energielinien und sich darauf befindende Akupressurpunkte bearbeitet. Der ganze Körper wird gedehnt und bewegt.

**Thai Yoga Massage** wird in bequemer Kleidung auf einer Bodenmatte ausgeführt.

Wir üben in der für die Traditionellen Thai Massage typischen Reihenfolge. Die Massage beginnt an den Füßen, dann folgen die Beine, Arme, Rücken, Nacken und Kopf.

Thai Yoga Massage gilt als eine Praxis, die im Geiste von **Metta** (Liebende Güte) durchgeführt wird. Wir nehmen eine meditative Haltung ein und massieren mit voller Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Konzentration.



### Ablauf

Samstag 31.05.2025 10 - 17 Uhr  
Sonntag 01.06.2025 10 - 17 Uhr  
(eine Stunde Mittagspause)

Am Sonntagnachmittag wird jede:r eine komplette Massage durchführen und bekommen. Keine Vorkenntnisse nötig.

### Gundi Nowak

Erfahrene Ausbilderin für Thai Yoga Massage und Seminarleiterin für Yoga und Ayurveda. Yogalehrerin seit 2006.



### Kosten

190 €/ 170 €\*

\*Early Bird bis 31.03.2025

*Breathing in, I know I'm breathing in.  
Breathing out, I know I'm breathing out.*

Ort Yoga Vidya Dresden, Jordanstraße 8  
Anmeldung [yoga-gundi@posteo.de](mailto:yoga-gundi@posteo.de)  
[www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)

