

# Thai Yoga Massage Wochenende

06.09. - 07.09.2025 in Hamburg



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**

Thai Yoga Massage Ausbilderin und Yogalehrerin.



**Ort** Yoga Vidya Hamburg, Winterhuder Marktplatz 6-7

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

[www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)

# Thai Yoga Massage Wochenende

## 06.09. - 07.09.2025 in Hamburg

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 06.09.2025 10 - 17 Uhr

Sonntag 07.09.2025 10 - 17 Uhr  
(eine Stunde Mittagspause)

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

### Kosten

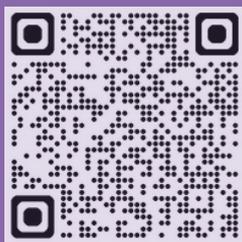
190 €/ 170 €\*

\*Early Bird bis 31.05.2025

### Gundi Nowak

Erfahrene Ausbilderin für Thai Yoga Massage und Seminarleiterin für Yoga und Ayurveda.

Yogalehrerin seit 2006.



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



Ort Yoga Vidya Hamburg, Winterhuder Marktplatz 6-7

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

[www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)