

First Touch – Thai-Yoga-Massage für Einsteigerinnen

Kurzbeschreibung	<p>Thai-Yoga-Massage (TYM) ist eine über 2000 Jahre alte Heilmassage, deren Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus liegen. Von ihrer Wirkung her ist sie die «grosse Schwester» des Yin Yoga. Manchmal wird sie als passives Yoga beschrieben. TYM ist eine meditative, ganzheitliche Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt und harmonisiert. Sie arbeitet mit sanften Dehnungen, rhythmischen Bewegungen und Massagen entlang der Nadis (Meridiane). Mittels Dehnungen, Gelenkmobilisierungen und schaukelnden Bewegungen wird das ganze System ins Schwingen und Fliesen gebracht.</p> <p>TYM erzeugt tiefe Entspannung und Regeneration. Sie löst Blockaden, entspannt das Nervensystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte.</p>
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Der Workshop ist praxisbezogen - Wir arbeiten in Partnerübungen, um einen Einblick in diese dem Yoga sehr verwandte Form der Körperarbeit zu erleben - Thema dieses Schnupperkurses ist vor allem die Arbeit an den Füßen und den Energielinien der Beine & Arme
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Die wunderbare Kraft der Berührung erleben - Yogaverwandte Techniken ausprobieren, die ähnliche Wirkungen erzeugen - Horizont erweitern und andere Formen der Körperarbeit kennenlernen
Kursleitung	Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Thai-Yoga-Massage-Therapeutin, Psychotherapeutin FSP, Dozentin für Hatha-Yoga und Meditation an der Lotos Yoga Ausbildungsschule
Termine	04./05.04.2020
Anmeldeschluss	30.03.2020
FN	14 Stunden (2x7 Stunden)
TN-Zahl	min. 10, max. 18
Ort	Yoga Zentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 320.-, Nichtmitglieder: CHF 360.-
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Kursbeginn CHF 100.-, 2 Wochen vor Kursbeginn 50%, bei Kursbeginn 100%.
Anmeldung	Sekretariat Lotos Yoga, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel, sekretariat@lotosyoga.ch, 061 271 40 86
Unterbringung	Übernachtung im Yoga-Zentrum nach Absprache gratis möglich
Link	www.lotosyoga.ch