

„FIRST TOUCH“ WEITERBILDUNGSKURS

Thai Yoga Massage für EinsteigerInnen

12. & 13. September 2020
jeweils 09:30 – 17:30 Uhr

Kursleitung

Barbara Burkhardt
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Thai Yoga Massage
Therapeutin, Psychotherapeutin FSP,
Dozentin für Hatha Yoga & Meditation an der
Lotos Yoga Aus- & Weiterbildungsschule



Kurze Beschreibung

Thai Yoga Massage (TYM) ist eine über 2000 Jahre alte Heilmassage, deren Wurzeln im Yoga, im Ayurveda und im Buddhismus liegen. Auf Grund ihrer Wirkungsweise wird sie als „grosse Schwester“ des Yin Yoga bezeichnet und manchmal auch 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, Gelenkmobilisationen und schaukelnden Bewegungen wird das ganze System ins Schwingen und zum Fließen gebracht.

TYM erzeugt tiefe Entspannung und Regeneration. Sie löst Blockaden, entspannt das Nervensystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Ort	Praxis am Gundeldingerrain 110, 4059 Basel
Kosten	Mitglieder YCH CHF 320 / Nichtmitglieder YCH CHF 360
Info & Anmeldung:	Lotos Yoga, Rüttimeyerstrasse 40, 4054 Basel Mail: sekretariat@lotosyoga.ch, Telefon: 061 271 40 86
Anmeldeschluss:	01. September 2020
Fortbildungsnachweis:	14 Std. (2 Tage à 7 Std.)
Teilnehmerzahl:	6 - 12 Personen
Rücktrittsbedingungen:	Siehe AGB (Seite 3/3 unter www.lotosyoga.ch)

