

FIRST TOUCH

Thai Yoga Massage für EinsteigerInnen

13. & 14. März 2021
jeweils 09:30 – 17:30 Uhr

Kursleitung

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



Kursinhalt

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	Praxis am Gundeldingerrain 110, 4059 Basel, Tel. 061 301 09 09 barbaraburkhardt@bluewin.ch
Anmeldeschluss	3. März 2021
Teilnehmerzahl	6 - 12 Personen
Fortbildungsnachweis	14 Stunden (2 Tage à 7 Std.)