

## FIRST TOUCH

### Thai Yoga Massage für EinsteigerInnen

2. - 3. Oktober 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** Yoga Zentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel  
**Kosten** Mitglieder YCH CHF 320 / Nichtmitglieder YCH CHF 360

**Info & Anmeldung** Tel. 061 301 09 09  
[barbaraburkhardt@bluewin.ch](mailto:barbaraburkhardt@bluewin.ch)

**Anmeldeschluss** 21. September 2021  
**Teilnehmerzahl** 6 - 12 Personen  
**Fortbildungsnachweis** 14 Stunden ( 2 Tage à 7 Std. )