



Daten

Intensivwoche in Stels, Prättigau : Donnerstag, 10. - Sonntag, 13. Februar 2022

If you touch one thing with deep awareness, you touch everything“

Thich Nhat Hanh

Thai Yoga Massage „Vertiefung Basics“ mit Barbara Burkhardt

Die Thai Yoga Massage – auch Traditionelle Thai Massage genannt, ist eine über 2500 Jahre alte Heilmassage, deren Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus liegen. Thai Yoga Massage ist eine ganzheitliche, spirituell orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt und ausbalanciert.

Mit rhythmischem, achtsamem Druck arbeiten wir mit Händen, Daumen, Unterarmen, Knien und Füßen entlang der Energielinien und auf spezifischen Akkupressurpunkten. Mit behutsamem, gezieltem Einsatz unseres Körpergewichts, mit Dehnungen, Gelenkmobilisierung und rhythmischen, kreisenden und schaukelnden Bewegungen wird das ganze System ins Schwingen und Fliesen gebracht.

Thai Yoga Massage (TYM) ist eine meditative Körperarbeit. Von Aussen betrachtet sieht sie wie ein Tanz im Raum aus. Sie wirkt wie sanfte Medizin. Sie löst Blockaden, entspannt das Nervensystem, Körper, Seele und Geist und aktiviert so die Selbstheilungskräfte.

Unsere innere Haltung ist in der TYM zentral. Diese wunderbare Heilmassage ist durchdrungen von einer ruhigen, meditativen Haltung, liebevoller Güte (Metta) und Mitgefühl (Karuna). Sie bewegt und berührt nicht nur unseren grobstofflichen Körper, sondern auch den Energiekörper und die noch feineren Ebenen des Menschen

Über die Weiterbildung

Die 3 - tägige Weiterbildung soll Spass machen und neue Ebenen der Körper- und Energiearbeit für Dich öffnen. Der Kurs setzt Kenntnisse von den Grundtechniken in der Thai Yoga Massage (Rücken - Bauch - und Seitenlage) voraus.

Kursinhalt:

- Arbeit mit reziproker Spannung (RT)
- Arbeit mit Faszien
- Baucharbeit
- weiterführende Techniken in der Seitenlage

Diese Intensivtage vermitteln dir auch ein vertieftes Verständnis der theoretischen Aspekte der Thai Yoga Massage. Nach dem Kurs wirst du mehr und mehr fähig sein, deine Massage spezifischer und gezielter werden zu lassen.

Da TYM eine spirituelle Praxis und Heilmassage ist, geht es in dieser Weiterbildung nicht nur um die Techniken. Sie legt besonderen Wert auf die Kunst der Berührung und dem Kultivieren einer inneren Haltung, mit der Du beim Behandeln unterwegs bist; entspannte Achtsamkeit, Arbeit mit dem Atem sowie verfeinertes Wahrnehmen deines Gegenübers und deiner selbst.

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die mit Yoga und/oder Körperarbeit vertraut sind und diese fernöstliche Heiltechnik der achtsam tanzenden Berührung an andere weitergeben möchten.

Kursvoraussetzung: Kenntnisse der Grundtechniken

Über Barbara Burkhardt

Barbara Burkhardt arbeitet als Yogalehrerin, Body / Mind Heilerin und Psychotherapeutin. Seit 40 Jahren setzt sie sich intensiv mit fernöstlichen Heiltechniken und ganzheitlichen Methoden der Bewusstseinsbildung auseinander.

In vielen Reisen in asiatische Länder hat sie diese alten Traditionen bei verschiedenen Meistern erlernt.

Barbara hat eine Praxis als Heilerin/Psychotherapeutin und unterrichtet Yoga und Meditation in ihren eigenen Kursen und Workshops. Daneben arbeitet sie als Dozentin für Yoga, Prozessbegleitung und Meditation an der Lotos Ausbildungsschule in Basel und Zürich sowie als Gastdozentin in verschiedenen Yogaschulen Europa's.

Thai Yoga Massage hat Barbara vor 25 Jahren kennengelernt und ist seither von dieser wirkungsvollen Heilmassage fasziniert. Laufend bildet sie sich in dieser Kunst bei international bekannten Thai Yogamassage Therapeut*innen weiter.

Kursprogramm:

Anreisetag Donnerstag 10. Februar 2022

Anreise & Einchecken von 11.00 – 13.00 Uhr

*Zimmerbezug ab 15.30 Uhr garantiert

13.30 – 18.00 Thai Yoga Massage

18.00 – 19.00 3 Gang Nachtessen

Freitag & Samstag 11. - 12. Februar 2022

08.00 – 09.00 Centering Down

09.00 – 10.00 Frühstück

10.00 – 13.00 Thai Yoga Massage

13.00 – 15.00 Mittagspause (mit Suppe und Brot)

15.00 – 18.00 Thai Yoga Massage

18.00 – 19.00 3 Gang Nachtessen

20.00 – 21.00 Practice, practice, practice

Abreisetag Sonntag 13. Februar 2022

08.00 – 09.00 Centering Down

09.00 – 10.30 Frühstück inkl. Zimmer räumen

10.30 – 12.15 Thai Yoga Massage

Ab 12.15 Individuelle Abreise (Lunchpaket)

Weitere Informationen

Weitere Informationen

Kurskosten: CHF 525.--

Zusammen mit Deiner schriftlichen Anmeldung wird die **Anzahlung von CHF 200.—** fällig.

Die Restzahlung von CHF 325.— erfolgt bis **Ende Dezember 2021**
auf folgendes Postkonto:

Ziitlos Dein Raum

CH32 0900 0000 6139 1470 4

„TYM Vertiefung Basics 2022“

Annulationsgebühr:

Bei Annullaion bis 3 Monate vor Kursbeginn: 30 % der gesamten Kurskosten

Bei Annullaion bis 2 Monate vor Kursbeginn: 50 % der gesamten Kurskosten

Bei Annullaion weniger als 2 Monate: 100 % der gesamten Kurskosten

Eine private Reiserücktrittversicherung wird empfohlen.

Unser Gastgeber das Seminarhotel «Stelserhof» im Prättigau GR



Zimmerpreise 2022:

Doppelzimmer mit Lavabo à CHF 118.00

Einzelzimmer mit Lavabo à CHF 138.00

Doppelzimmer mit WC/Dusche à CHF 141.00

Einzelzimmer mit WC/Dusche à CHF 161.00

**Die Preisangaben verstehen sich pro Person/Tag.*

In diesem Preis enthalten sind:

- Vollpension (regionale, vegetarische Küche)
- Tagsüber Tee und Früchte zur freien Verfügung

Die gewünschte Zimmerkategorie ist direkt durch den Teilnehmer frühzeitig zu reserviert.

Die Unterbringungskosten werden vor Ort beglichen.

mail@stelserhof.ch - 0041 (0) 81 328 11 49 – www.stelserhof.ch

