



Intensivtage in Stels, Prättigau :            Donnerstag, 09. - Sonntag, 12. Februar 2023

**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 Fließen 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 der Thai Yoga Massage ( Rücken - Bauch - und Seitenlage ) voraus.

### **Kursinhalt: Arbeit mit den Füßen**

Die Arbeit mit den Füßen ist eine wertvolle Ergänzung der Grundtechniken. Sie bringt eine zusätzliche Qualität zu derjenigen mit den Händen. Da wir in der Behandlung unseren ganzen Körper einsetzen, macht sie viel Spass.

- Schulung der Füsse für eine feine, sensible Wahrnehmung
- Ergänzung der Thai Yoga Massage mit neuen, kreativen Techniken
- Arbeit hat sowohl auf dich und deine Klienten eine erdende Wirkung
- Sie ist schonend für Handgelenke und Hände und auch in der Behandlung von grösseren oder schwereren Klienten spannend!

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 Body / Mind Heilerin, Körper- und Psychotherapeutin. Seit 40 Jahren setzt sie sich intensiv mit fernöstlichen Heiltechniken und ganzheitlichen Methoden der Bewusstseinschulung auseinander. Auf ihren vielen Reisen in asiatische Länder hat sie diese alten Traditionen bei verschiedenen Meistern erlernt.

Barbara hat eine Praxis als Psychotherapeutin. Sie unterrichtet Ausbildungen und Workshops zu Thai Yoga Massage und Yin Yoga und leitet Meditation retreats. Mehr als 20 Jahre arbeitete sie als Dozentin für Yoga, Meditation und Prozessbegleitung an der Lotos Ausbildungsschule in Basel und Zürich.

Thai Yoga Massage hat Barbara vor 30 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 09. Februar 2023

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 10. - 11. Februar 2023

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 12. Februar 2023

07.30 – 09.30 Thai Yoga Massage  
09.30 – 10.30 Frühstück inkl. Zimmer räumen  
10.30 – 11.15 Abschluss  
Ab 11.15 Individuelle Abreise (Lunchpaket)

Kursort: Seminarhotel Stelserhof, 7226 in Stels/Schiers

## Weitere Informationen

**Kurskosten:** CHF 525.--

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

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

Zitlos Dein Raum  
CH32 0900 0000 6139 1470 4  
„TYM Vertiefung Basics 2023“

## 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 ist das Seminarhotel «Stelserhof» im Prättigau GR



## Zimmerpreise 2023:

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](mailto:mail@stelserhof.ch) - 0041 (0) 81 328 11 49 – [www.stelserhof.ch](http://www.stelserhof.ch)

