



Nuad Wohlfühl-Nachmittage

mit Irene Kapl

01. März / 13. September / 15. November 2019

WINTER YOGA Studio, Fichtenweg 10, 4202 Kirchschlag/Linz

ALL *in* YOGA

Was ist Nuad Thai Massage eigentlich?

Bei Nuad Thai wird mit Daumendruck, Handballen und Ellbogen bis in tief darunter liegende Schichten gearbeitet. Gleichzeitig wird der Körper sanft gedehnt, getwistet, geschüttelt und mobilisiert.

Sie kann bei vielen Beschwerden wie Kopfweh, Migräne, Rückenproblemen, Muskelverkürzungen, Hüft- und Knieschmerzen etc. helfen und findet am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden liegend statt.

Was kann ich mir von diesem Wohlfühl-Nachmittag mitnehmen?

Lerne einige einfache Techniken der Thai Massage in Theorie und Praxis kennen und anwenden. Spüre auf der einen Seite selbst in dieses System hinein, in dem du passiv bewegt, mobilisiert und gedehnt wirst. Werde aber auf der anderen Seite auch selbst aktiv, in dem du die neu erlernten Griffe und Techniken gleich direkt anwenden, üben und festigen kannst.

Schnapp dir deinen Partner, deinen Freund oder Freundin oder komme alleine und genieße einen Tage der Begegnung und Berührung auf allen Ebenen.

Voraussetzungen

keine Vorkenntnisse notwendig

Leitung

Irene Kapl

NUAD Thai Massage Therapist, Inside Yogalehrerin

Datum und Uhrzeit

01. März / 13. September / 15. November 2019
jeweils von 16.00 - 21.00 Uhr

Info und Anmeldung

+43 699 18822002 oder
irene.allinyoga@gmail.com

all-in-yoga.at | winteryoga.at