

**SA, 22. /SO, 23. FEBRUAR**



## **THAI YOGA & PARTNER MASSAGE**

Thai Yoga ist eine Form der heilsamen Berührung und Körperarbeit, die auch als „heiliger Tanz“ von Gebendem und Empfangendem bezeichnet wird. Es kombiniert **passive Yogahaltungen mit Elementen der Akupressur, der Meditation, des Dehnens und der Reflexologie.**

Du lernst an einem Nachmittag (3 Std.):

- was liebevolle Achtsamkeit ist und was die spirituellen Wurzeln von Thai Yoga sind
- wo Energielinien verlaufen und was der „perfect fit“ ist.
- einfache, aber effektive Techniken für Kopf/Nacken, Füße/Beine, Hände/Arme und Rücken.

Mag. **Claudia Vogt** hat Thai Yoga u.a. im Sunshine House auf Euböa kennen- und lieben gelernt.

**Kinga Oravec** hat sich ihre Kenntnisse in Nordindien angeeignet. Beiden lehren ganzheitliches Yoga.

Wo Yoga an Grenzen stößt, kann Thai Yoga sehr hilfreich sein. Keine Vorkenntnisse bzw. Partner\_in nötig. Bequeme Kleidung, Stift und Offenheit genügen!

## **WORKSHOP**

UNSERE ZEIT KENNT ZU WENIG LIEBEVOLLE BERÜHRUNG IM ALLTAG - MIT GRUNDKENNTNISSEN DER THAI YOGA MASSAGE KANNST DU AKTIV ETWAS DAGEGEN TUN.

SA, 22.2.2020

16-19 UHR

**BZW. (2. GRUPPE) SO  
23.2.**

**15-18 UHR**

LAKESIDE YOGA STUDIO  
NEUSIEDL AM SEE



**LAKESIDE YOGA**  
www.lakesideyoga.at

WERT: EUR 45.- , EUR 80.-  
ZU ZWEIT.

ANMELDUNG  
ERFORDERLICH:

**OFFICE@LAKESIDEYOGA.AT**