

SA, 22. FEBRUAR 2020



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 diesem Nachmittag:

- was liebevolle Achtsamkeit ist und was die spirituellen Wurzeln von Thai Yoga sind
- wo Energielinien verlaufen und was der „perfect match“ 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/Radhakund 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

LAKESIDE YOGA STUDIO
NEUSIEDL AM SEE



LAKESIDE YOGA
www.lakesideyoga.at

WERT: EUR 45.- / 40.- FÜR
FRÜHBUCHER BIS 16.12.2019/
EUR 80.- ZU ZWEIT.
ANMELDUNG
ERFORDERLICH BIS
31.1.2020 AN
YOGA@CLAUDIAVOGT.COM

