



THAI YOGA BODYWORK

Tiefes Loslassen. Heilsame Berührung. Meditation in Bewegung.

Thai Yoga ist eine wunderschöne passive Form des Yoga und der Körperarbeit. Diese Form ist entstanden aus Elementen des Yoga, der Thai Massage und des Ayurveda.

Der Empfänger wird durch sanfte Berührungen passiv und achtsam durch verschiedene Yogapositionen geführt, Gelenke werden mobilisiert und mittels verschiedener Druck- und Dehntechniken werden die Körperlinien sowie das Faszien-gewebe bearbeitet. Die tiefe Entspannung der Muskulatur kann sich auch positiv auf den Geist auswirken.

Die Thai Yoga Bodywork Session findet bekleidet auf einer weichen Matte statt.

Gerne beantworte ich Fragen in einem persönlichen Gespräch.