



TouchElement Workshop Yoga & Thai Massage: Aktiv & Passiv

In diesem Kurs (3 Mal am Sonntag von 15-18 Uhr) werden wir aktiv Yoga (Kripalu Stil) praktizieren und anschließend ausgewählte (und leicht erlernbare) Techniken der Thai-Yoga-Massage ("passives Yoga") erlernen und aneinander praktizieren: Mit dieser Akupressur-Massage werden die Energieströme des Körpers stimuliert und entspannt. So verbinden wir aktives und passives Yoga sinnvoll und Energie-bringend.

Erster Kurstag

- ⊙ Meditation
- ⊙ Aufwärmen und Hatha Yoga Praxis
- ⊙ Einführung in die Grundlagen der Thai Yoga Massage
- ⊙ Demonstration von Techniken
- ⊙ Einüben der Techniken
- ⊙ Praktizieren der Techniken
- ⊙ Meditation

Zweiter Kurstag

- ⊙ Meditation
- ⊙ Aufwärmen und Hatha Yoga Praxis
- ⊙ Einführung in Theorie und Techniken der Thai Yoga Massage
- ⊙ Wiederholung der Techniken aus Kurs I
- ⊙ Demonstration neuer Techniken
- ⊙ Einüben der neuen und Wiederholung der schon gelernten Techniken
- ⊙ Praktizieren
- ⊙ Meditation

Dritter Kurstag

- ⊙ Meditation
- ⊙ Aufwärmen und Hatha Yoga Praxis
- ⊙ Wiederholung der Techniken aus Kurs I und II
- ⊙ Demonstration neuer Techniken
- ⊙ Einüben der neuen und Wiederholung der schon gelernten Techniken
- ⊙ Praktizieren
- ⊙ Meditation und gemeinsamer Abschluss

Bitte langbeinige/langärmelige Kleidung tragen (Baumwollstoffe); Socken gerne, doch barfuß ist ok! Bitte kleines Handtuch und Getränk mitbringen!

Zeiten: Sonntag, 12., 19., 26. Februar 2012, jeweils 15-18 Uhr

Ort: Praxis für Yoga und Entspannung, Puricellstr. 30, Regensburg

Kursgebühr:

- ✓ Buchung zu zweit: 77 € pro Person (154 € für 2 Personen)
- ✓ Buchung als Einzelperson: 90 € (pro Person). Bitte beachten Sie, dass bei Einzelbuchungen nicht garantiert werden kann, dass andere Einzelteilnehmende für den paarweisen Austausch kommen. Teilnehmerzahl: maximal 12 (Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen)

Ihre Registrierung erfolgt, wenn die Kursgebühr bezahlt ist. Bankverbindung wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Kenntnisse in Massage sind nicht erforderlich. (Grund-)Kenntnisse in Yoga sind von Vorteil
Anfragen und Buchung bitte bei Julia Schönhärl (Trainerin): E-mail: touchelement@gmail.com Handy: 0151 23716006