

# THAI YOGA MASSAGE EINFÜHRUNGS-SEMINAR

MIT GUNDI NOWAK

5./6. September 2020 // Praxis LEA Dresden

Du erlernst eine einstündige wirkungsvolle Sequenz wohltuender Druckmassage und sanfter Dehnung. Die Massage wird ohne Öl in bequemer Kleidung auf einer Bodenmatte ausgeführt.

Für Massage-Anfänger\*innen und zur Auffrischung von schon Massierenden.  
Melde dich gern mit oder ohne Partner\*in an. Wir freuen uns auf dich!



Traditionelle Thai Yoga Massage (Nuad) ist eine Heilmassage, die ursprünglich aus Indien stammt und vermutlich mit den Lehren Buddhas nach Thailand gelangte.

Durch die Thai Yoga Massage können sowohl Krankheiten vorgebeugt werden, der Körper fit gehalten und Selbstheilungskräfte angeregt werden. Durch Dehnen (passives Yoga), Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert.

Mit Daumen- und Handballendruck entlang der Energielinien werden Blockaden gelöst und Lebensenergie (Prana) kann wieder ungehindert fließen.



**Gundi Nowak // Seminarleiterin**

für Thai Yoga Massage, Ayurveda und Yoga.

Humor und Leichtigkeit sind wichtige und unterstützende Begleiter auf ihrem Lebensweg. Und so gibt sie ihr Wissen bereits seit einigen Jahren authentisch und mit Lebensfreude weiter.



**Nitya Nicolle Ruhner // Assistenz**  
hat Gundi Nowak nach Dresden eingeladen.  
[www.sonnemond-yoga.de](http://www.sonnemond-yoga.de)

**KOSTEN** 130 – 150 Euro inkl. Script // **ZEIT** Samstag + Sonntag 10 – 17 Uhr

**ORT** Praxis LEA // Praxisgemeinschaft für Heil- und Körperarbeit // Erlenstraße 2 // 01097 Dresden

**INFO** 6 Massageplätze, für insges. 12 Teilnehmer\*innen // Vorkenntnisse sind nicht nötig!

**ANMELDUNG & INFOS** [gundi@posteo.de](mailto:gundi@posteo.de) // [www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)