Yoga & Nuad

mit Nicole Dünnemeier

Sonntag 29. April 2012
& Sonntag 11. November 2012

Die ideale Kombination auf dem Weg zur inneren Balance!

Yoga und Nuad (traditionelle Thai-Massage) ergänzen sich optimal, haben sie doch beide ihre Ursprünge in Indien. Nuad entwickelte sich aus dem Wissen um Yoga und Ayurveda.

Nuad wird auch als "Yoga für Faule" bezeichnet. Der Empfänger liegt bekleidet auf einer Matte und wird passiv in Yoga-Positionen gebracht, dabei werden die 10 Hauptenergielinien (Sen) durch Akupressur behandelt. Spannungen lösen sich, der Energiefluss wird harmonisiert und die Beweglichkeit gesteigert.
In diesem Workshop werden wir uns mit Yoga auf die Massagearbeit vorbereiten. Dann erlernen wir einen Ausschnitt aus der Thai-Massage, der auch zu Hause angewendet werden kann.

Referentin: Nicole Dünnemeier, Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin YF/ BDY & EYU, traditionelle Thai-Masseurin, Ayurveda-Massage-Therapeutin.

Ein sehr spannender Workshop z.B. für Paare oder Freundinnen.
Sonntag 10:00 Uhr - 18:00 Uhr **Preis: € 85,00**

Bitte melden Sie sich schriftlich, per Post oder per Mail verbindlich bei uns an:

Yogaforum Düsseldorf
Rosmarinstraße 12k, 40235 Düsseldorf
Fon 0211-22 960 882, Fax 0211-22 960 883

mail@yogaforum-duesseldorf.de

Lebendige Stille yoga forum DÜSSELDORF