

## Thai Yoga Massage

Die Thai Yoga Massage ist eine ganzheitliche Methode, die fernöstliches Heilwissen mit Yoga-Elementen verbindet. Bei der Thai Yoga Massage werden durch sanfte Gelenk-Mobilisation, Akupressur- und Dehntechniken verschiedene Energiebahnen (Sen-Linien) behandelt. Dadurch können sich Blockaden und Spannungen lösen und die Lebensenergie (Prana) wieder in Fluss gebracht werden. Dies führt zu einem Einklang von Körper, Geist und Seele.



### Die Thai Yoga Massage:

- schenkt Entspannung und Wohlbefinden
- löst körperliche Verspannungen
- unterstützt das Immunsystem
- wirkt regulierend bei Stress und Erschöpfungszuständen
- regt den Kreislauf und den Lymphfluss an.

### Besonderheit:

Neben der Thai Yoga Massage kommen bei Bedarf auch Techniken aus der Osteopathie und Physiotherapie zur Anwendung.

### Rahmen und Ablauf:

Bitte komme unparfümiert und in bequemer Kleidung.

Vor der Massage klären wir zusammen deinen Wunsch für die Behandlung.

Die Massage findet voll bekleidet auf einer Shiatsu-Matte auf dem Boden statt. Du entscheidest, ob du auf dem Bauch, Rücken, der Seite liegst oder sitzen möchtest. Sobald du deine Haltung gefunden hast und ich dein o.k. habe, nehme ich mit meinen Händen Kontakt zu deinem Körper auf und beginne mit der Massage.

Nach der Massage hast du 5 Minuten Zeit für dich alleine. Danach gibt es Raum für dich, mir mitzuteilen, was dir wichtig ist.

### Dauer und Wertschätzung:

75 Minuten 115 €

### Rückfragen an Simone:

Tel. 0176-579 496 59 oder per Mail an [grow-and-glow@posteo.de](mailto:grow-and-glow@posteo.de)

