

# THAI YOGA MASSAGE



*Das Yoga  
des loslassens*

## MIT THAI YOGA BODYWORK IN DEN WINTER

Thai YOGA verbindet passive Yoga-Elemente mit Druck- und Zugtechniken der Thai Massage und stellt damit eine neue Erfahrung für diejenigen dar, die Yoga bereits praktizieren. Yoga-Erfahrung ist dabei allerdings keine Voraussetzung!

Positive Wirkungen verschiedener Drehungen der Wirbelsäule und Dehnungen lassen sich somit ganz passiv genießen.

**KOSTEN**  
**79,- EURO / 60 MINUTEN**  
**99,- EURO / 90 MINUTEN**

### BUCHBAR

Information & Anmeldung:  
Gesundheits- & Wellnesszentrum  
Maleens Knoll 2  
25826 St. Peter-Ording  
Tel. (0 48 63) 999 124  
gesundheit@tz-spo.de

# THAI YOGA MASSAGE

Thai YOGA als „YOGA des Loslassens“ bietet ganzheitliche Entspannung. Passiv können die Elemente des YOGA genutzt werden, um den Körper in Rotationen und Dehnungen zu bringen, während die Druck- und Zugtechniken eine lösende Wirkung auf Verspannung haben. Thai YOGA erfordert keinerlei Yoga-Erfahrung oder körperliche Fitness. Die Behandlung wird in bequemer (Sport-)Bekleidung auf einer Shiatsu-Bodenmatte in Stille durchgeführt.

Ihre Vorteile:

- Blockaden können gelöst werden
- Stärkung des Immunsystems
- Mobilisation der Gelenke
- Langsame Druck- und Zugtechniken wirken beruhigend auf das Nervensystem
- Entspannung für Nacken, Schultern und den Rücken

Im Anschluss an die Behandlung wird empfohlen, sich etwas Zeit zum Nachruhen zu nehmen. Genießen Sie dafür gerne unseren Ruhebereich.

Hinweis: An ausgewählten Terminen (15.12.2018 und 29.12.2018) finden Paarbehandlung statt. Kommen Sie zu zweit in den Genuss einer Thai Yoga Session und erleben damit etwas ganz Besonderes gemeinsam.

---

## BUCHBAR

**Sonntag von 10.00-18.00 Uhr**

**Termine: 02.12., 09.12., 30.12.2018**

**Mittwoch von 8.00-15.00 Uhr**

**Termine: 05.12.,12.12.,19.12. 2018**

Weitere Informationen unter [www.yoga-promentalis.de](http://www.yoga-promentalis.de)

## KOSTEN

**79,- EURO / 60 MINUTEN**

**99,- EURO / 90 MINUTEN**