

Weiterbildungskurs mit Barbara Burkhardt

FIRST TOUCH

Thai - Yogamassage für EinsteigerInnen

Kurze Beschreibung

Thai Yoga Massage (TYM) ist eine über 2000 Jahre alte Heilmassage, deren Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus liegen. Auf Grund ihrer Wirkungsweise wird sie als „grosse Schwester“ des Yin Yoga bezeichnet. Manchmal auch als passive „Yogaform“ beschrieben.

TYM ist eine meditative, ganzheitliche Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt und harmonisiert. Sie arbeitet mit sanften Dehnungen, rhythmischen Bewegungen und Massage entlang der Nadis (Meridiane). Mittels Dehnungen, Gelenkmobilisation und schaukelnden Bewegungen wird das ganze System ins Schwingen und Fliesen gebracht.

TYM erzeugt tiefe Entspannung und Regeneration. Sie löst Blockaden, entspannt das Nervensystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Kursinhalt

- Der Workshop ist praxisbezogen
- Wir arbeiten in Partnerübungen, um einen Einblick in diese dem Yoga sehr verwandte Form der Körperarbeit zu erleben
- Thema dieses Schnupperkurses ist vor allem die Arbeit an den Füßen und den Energielinien der Beine & Arme

Kursziel

- Die wunderbare Kraft der Berührung erleben
- Yogaverwandte Techniken ausprobieren, die ähnliche Wirkungen erzeugen
- Horizont erweitern und anderen Formen der Körperarbeit kennenlernen

Kursleitung:

Barbara Burkhardt, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU,

Thai Yoga Massage Therapeutin

Psychotherapeutin FSP

Dozentin für Hatha Yoga und Meditation an der Lotos Yoga Ausbildungsschule

Termine Grundmodul: 4. / 5. April 2020

Anmeldeschluss: 30. März. 2020

FN: 14 Std. (2 Tage à 7 Std.)

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18 Personen

Ort: Yoga Zentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel

Kosten Mitglieder YCH CHF 320
Nichtmitglieder YCH CHF 360



schweiz suisse svizzera



Lotos

Yoga Ausbildung
Weiterbildung
Zürich und Basel

- Unterbringung:** Kostenlose Übernachtung im Yoga Zentrum nach
Absprache möglich.
- Info & Anmeldung:** Sekretariat Lotos Yoga, Rüttimeyerstrasse 40, 4054 Basel
Mail: sekretariat@lotosyoga.ch, Telefon: 061 271 40 86
- Rücktrittsbedingungen:** Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen
und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende
Kosten verrechnet:
1 Monat vor Kursbeginn CHF 100.-
2 Wochen vor Kursbeginn 50%,
bei Kursbeginn 100%.
- Link:** www.lotosyoga.ch

