

# Traditionelle Thai-Massage (NUAD)

## Workshop zum Kennenlernen

Die traditionelle **Thai-Massage** ist eine wunderbare Massagetechnik, die seit über 3000 Jahren in Thailand praktiziert wird. Sie ist auch als *Nuad Phaen Boran* bekannt, das bedeutet soviel wie „uralte heilsame Berührung“.

Die Thai-Yoga-Massage besteht aus Akupressur, Dehnung und Mobilisation (passives Yoga). Sie führt zu größerer Ausgewogenheit von Geist und Seele. Der Energiefluss im gesamten Körper wird aktiviert und Blockaden können aufgelöst werden!



Seiten-Dehnung



Hüft-Öffnung

Wir massieren die Füße, die Hände und den Kopf. Außerdem werden die Sen Linien (Energielinien) der Beine und Arme mittels sanfter Akupressur behandelt. Einfache sanfte Dehnungen runden die Massage ab.

Das Programm ist so zusammen gestellt, dass alle genug Zeit für die Einübung der Techniken haben. Die gezeigten Techniken führen in eine tiefe Entspannung zum Loslassen und Wohlfühlen!

Die Massage wird auf dem Boden in bequemer Kleidung (lockere Hose & T-Shirt) durchgeführt. Der Workshop kann von Paaren und Einzelpersonen besucht werden. Gemeinsam werden wir mit einer Übung zur Steigerung der Achtsamkeit beginnen. Ein schöner Ausklang schließt den Tag ab!

**Für Tee und ein paar kleine Snacks ist in den Pausen gesorgt!**

**Mitzubringen sind ein kleines Handtuch, kleines Kissen, Wolldecke, warme Socken und die Bereitschaft gerne zu geben und zu nehmen!**

**Termin:** Sonntag 2. Juni 2013 11:00 - 17:00

**Anmeldungen bei:** Christian Wiesmann  
[Christian.wiesmann@web.de](mailto:Christian.wiesmann@web.de) oder (0208) 38 89 23 10

**Teilnahmegebühr:** 70€ pro Person (begrenzte Teilnehmerzahl)

**Teilnahmeort:** Freies Institut am Kaiserberg  
Schweizer Str. 9 (20m neben dem „Jedermann“ durch die Einfahrt)  
47051 Duisburg