

MASSAGE FÜR ZU HAUSE

Ayur-Yoga-Thai-Massage und Ayurvedische Ölmassage

Deinen Lieben zu Hause etwas Gutes tun.
Heilsame Berührungen mit angenehmer Massage.
Einfach zu erlernende Griffe mit intensiver Wirkung.
Entspannung, energetischer Ausgleich.
Körperliches und seelisches Wohlfühl.



In diesem Workshop erlernst Du einfache Massagetechniken aus dem Ayurveda und der Ayur-Yoga-Thai-Massage. Ein kleiner Einblick in die große Welt der Marma-Punkte, Energielinien, Chakren und die Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther / Raum). Die achtsame innere Haltung des Massage-Gebenden in liebevollem Mitgefühl ist ein wichtiger Aspekt. Das Massieren wirkt dadurch auch auf den Masseur selbst heilsam und Energie-aufladend. Wir lernen zu massieren, ohne dass es uns selbst ermüdet oder anstrengend ist, mit angenehmer eigener Körperhaltung. Wir werden viel praktisch miteinander üben, sodass jede/r Teilnehmer/in auch während dem Kurs selbst in den Genuss der Massage kommt.

Teil 1: Anwendungen aus der Ayur-Yoga-Thai-Massage AYTМ

Termin: auf Nachfrage
10:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Techniken mit Hand- und Fingerdruck, Yoga-Dehnungen und Bewegungen, ohne Öl, am bekleideten Körper.
Die Massage kann zu Hause (oder auch unterwegs) auf dem Boden (Matte, Wiese etc.), sitzend auf einem Stuhl oder auf einer Massageliege erfolgen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (möglichst Naturstoff / Baumwolle), Meditationskissen (falls vorhanden), einen vegetarischen Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen
Beitrag: € 70,-

Teil 2: Anwendungen aus der ayurvedischen Ölmassage

Termin: auf Nachfrage
10:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Fließende, streichende Techniken mit Anwendung von ayurvedischen Kräuterölen oder Sesamöl.
Die Massage kann zu Hause auf der Liege (oder Tisch), oder auf einem Stuhl sitzend erfolgen.

Bitte mitbringen: 1 Spannbettlaken, 1 (Bett-)tuch zum zudecken und 2 Handtücher (die jeweils ölig werden dürfen), bequeme Kleidung, Meditationskissen (falls vorhanden), einen vegetarischen Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen
Beitrag: € 80,-

Beide Kurse zusammen gebucht: € 140,- / Kurse können auch einzeln besucht werden.
Getränke (Tee und Wasser) inkl.

Ermäßigung möglich: € 10 je Kurs u. Person für Partner, Alleinerziehende, Schüler, Studenten, Arbeitslose



Sie können den Kurs auch privat buchen, z.B. mit Ihren Freunden / Ihrem Partner:

Kurs ab 4 Pers.: Preise wie oben
Kurs mit 2 Pers.: € 280 / € 320

Aufbaukurse auf Nachfrage

Claudia Selle – Wege zur Selbstheilung –
Ayur-Yoga-Thai-Massage (AYTМ), Reiki, Meditation, Yoga - Geomantie

Praxis Hessen: Wingertsweg 1, 65611 Brechen
Tel.: 06438-925666
claudiaselle@gmx.de mobil: 0160-97575787

Praxis Nordpfalz: Weißdornhof, Hauptstr. 44
67806 Rockenhausen-Dörnbach, Tel.: 06361-458234
www.weissdornhof.eu www.shanti-sparsh.de