

THAI YOGA MASSAGE

WELLNESS FÜR ZUHAUSE

mit Jenefer

SAMSTAG, 26. MÄRZ 2022 // 18.30- 21.30 Uhr



Jenefer ist Yogalehrerin und ausgebildete Thai Yoga Masseurin. In diesem Workshop zeigt sie Dir einfache und leicht umsetzbare Massagegriffe, die Du als Wellness-Massage bei Deinen Lieben zu Hause anwenden kannst. Thai Yoga Massage orientiert sich an den Meridianverläufen und wendet verschiedene Druck- und Dehntechniken an. Nach einer solchen Ganzkörpermassage, bei der Du lockere, bequeme Kleidung trägst, fühlst Du Dich tief entspannt und zugleich angenehm belebt und vitalisiert. Wohlfühlen pur.

Yogakenntnisse und auch Massagekenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte melde Dich wenn möglich mit einer/m Massagepartner/in gemeinsam an.

KOSTEN: 49,- pro Person / social 40,-* Euro - inkl. ausführliches Skript mit farbigen Abb.

*für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende und Geringverdiener