

«Wenn du etwas mit tiefer Achtsamkeit berührst, berührst du alles.» Thich Nhat Hanh

Liebe Yogis

Immer wieder aufs Neue fasziniert und berührt von der Vielseitigkeit der Thai-Yoga-Massage freue ich mich, euch diese einzigartige, sanfte Behandlungsmethode ab **November** im Wirkraum anbieten zu können.

WAS: Die Thai-Yoga-Massage (TYM) wird auf der Matte am Boden in bequemer Kleidung ausgeführt. Es handelt sich um eine ganzheitliche meditative Ganzkörpermassage. Der Ursprung der TYM liegt in Indien und kam dann nach Südostasien. Es werden verschiedene Methoden kombiniert, um die Energieflüsse im Körper auszugleichen.

WIE: Dein ganzes Körpersystem wird mit rhythmischen, sanften, gezielten Dehnungen, achtsamem Druck, Gelenkmobilisation und schaukelnden Bewegungen in verschiedenen Positionen (Rücken-/Bauch-/Seitenlage und sitzend) ins Fliessen gebracht. Wie ein harmonischer Tanz, liegend auf der Matte. Die Massage wirkt ausgleichend, harmonisierend, entspannt dein Nervensystem, fördert deine Beweglichkeit und aktiviert deine Selbstheilungskräfte.

WO: Der Raum befindet sich an der Möslenstrasse 2 in St. Georgen, St.Gallen.

KOSTEN: - Der Ersttermin: Reservier dir bei der ersten Sitzung ca. 90 Minuten. Kosten: Fr. 140.-

- Ganzheitliches Auftanken - 75 Minuten CHF 140.–
- Verschnaufpause (nur nach Ersttermin möglich) - 45 Minuten CHF 100.-

MITBRINGEN: Genügend Zeit für dich. Trage bequeme Kleidung (keine Synthetik – diese rutscht), am besten Schichtenlook.

ANMELDUNGEN & FRAGEN: kontakt@sandranaef.ch oder Mobil 076/ 515 57 07