

# THAI YOGA MASSAGE WOCHENENDE

## 20.06. - 21.06.2026 in Essen



Eine solide und gut strukturierte Einführung in die Thai Yoga Massage.

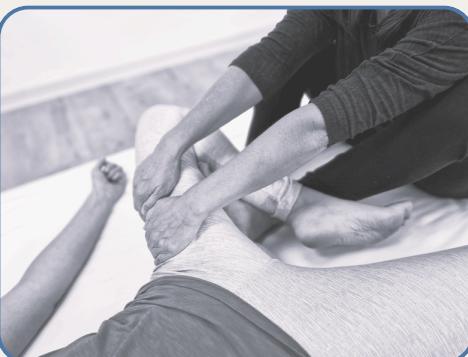
An diesem Wochenende erlernst du eine etwa einstündige wirkungsvolle Sequenz wohltuender Druckmassagen mit sanften Dehnungen.

Insgesamt 12 Stunden.

Mit Respekt gegenüber einer bewährten Heilmethode und der Offenheit gegenwärtiger Erkenntnisse.

**Gundi Nowak**

Thai Yoga Massage Ausbilderin und Yogalehrerin.



Ort Yoga Vidya Center, Friederikenstr. 41b, 45130 Essen

Anmeldung [yoga-gundi@posteo.de](mailto:yoga-gundi@posteo.de)

Infos [www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)

# THAI YOGA MASSAGE WOCHENENDE

## 20.06. - 21.06.2026 in Essen

Die traditionelle Thai Yoga Massage ist ein integrativer Bestandteil des ganzheitlichen Heilsystems Thailands, dessen Wurzeln in der Ayurvedischen Medizin Indiens zu finden sind. Sie genießt als immaterielles Weltkulturerbe weltweite Anerkennung.

Mit Drucktechniken und passiven Dehnungen werden Energielinien und sich darauf befindende Akupressurpunkte bearbeitet. Der ganze Körper wird gedehnt und bewegt.

Thai Yoga Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Bodenmatte ausgeführt. Wir üben in der für die traditionelle Thai Massage typischen Abfolge - beginnend an den Füßen, dann folgen Beine, Oberkörper, Arme, Rücken, Nacken und Kopf.

Thai Yoga Massage gilt als eine Praxis, die im Geiste von Metta - liebender Güte - durchgeführt wird. Wir nehmen eine meditative Haltung ein und massieren mit voller Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Konzentration.



### Ablauf

Samstag 20.06.2026 10-17 Uhr  
Sonntag 21.06.2026 10-17 Uhr  
(eine Stunde Mittagspause)

Am Sonntagnachmittag wird jede:r eine vollständige Massage geben und empfangen.

Keine Vorkenntnisse nötig.

### Kosten

190 €/ 170 €\*

\*Early Bird bis 20.03.2026

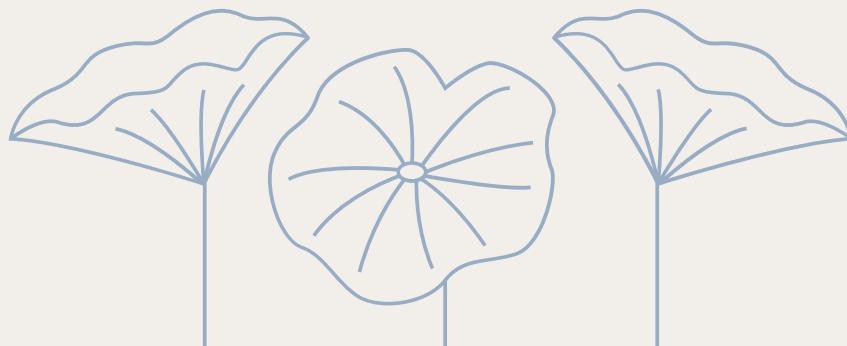
### Gundi Nowak

Erfahrene Ausbilderin für Thai Yoga Massage und Seminarleiterin für Yoga und Ayurveda.  
Yogalehrerin seit 2006.

**Ort** Yoga Vidya Center, Friederikenstr. 41b, 45130 Essen

**Anmeldung** [yoga-gundi@posteo.de](mailto:yoga-gundi@posteo.de)

**Infos** [www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)



Thai Healing Alliance