

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Traditionelle Thaimassage

Eine Wohltat für die Faszien - für Körper, Geist & Seele!



Foto Dustin Quasar, Quelle http://farm4.static.flickr.com/3736/14288586414_7c237e7e6

Schöne gekehrte Damen und Herren!

Erlernen Sie die Thai-Yoga-Massage! Verspannungen, Blockaden, Haltungs-, Rücken- oder Nackenbeschwerden lassen sich **mit Hilfe der traditionellen Thai-Massage wirksam lindern**. In Thailand ist diese Massage eine weit verbreitete Behandlungsmethode und hat einen hohen Stellenwert im Gesundheitswesen. In den Familien wird sie **zur Vorbeugung und Entspannung** angewendet.

Die ganzheitliche Thai- oder auch Thai-Yoga-Massage hat ihren Ursprung in Indien und gelangte vor ca. 2.500 Jahren nach Südostasien. Bei der Ganzkörpermassage, die **am bekleideten Körper durchgeführt** wird, werden durch Druck von Daumen, Handballen, Ellenbogen, Unterarm und Knie sowie den Füßen Blockaden gelöst.

Erlernen Sie an einem Wochenende **die wichtigsten Grundgriffe aus der Thai-Yoga-Massage**. Wappnen Sie sich mit der Massagetechnik, denn später können Sie diese im Familien- oder Freundeskreis sicher anwenden.

Genießen Sie die wohltuende Atmosphäre der idyllisch gelegenen LVHS mit Möglichkeit zur Besinnung in unserer Hauskapelle – und leckerer Vollpension!

Programminhalte

- Was ist Thaimassage und wie wirkt sie? Was unterscheidet Sie von herkömmlicher Massage?
- Grundlegendes zur Haltung (körperlich, mental)
- Was sind Energiebahnen? ...und wie verlaufen sie?
- Basisgriffe an Füßen und Beinen
- Basisgriffe an Armen und Händen
- Rückenbasics und Stretchings
- "Zusammensetzen" des Gelernten = Massage von Fuß bis Kopf
- Achtsamkeits- u. Atemübungen

Termin

Beginn: Freitag, 17.09.2021, 16.30 Uhr

Ende: Sonntag, 19.09.2021, 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr

199,00 € bei Unterbringung im **Einzelzimmer**

inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminarkosten

183,00 € bei Unterbringung im **Doppelzimmer**

inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminarkosten

159,00 € ohne Übernachtung

ohne Übernachtung, inkl. Vollpension, Seminarkosten

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Referentin

Tanja May, Witten

Witten, Yogalehrerin, Traditionelle Thaimassage/Thai-Yoga-Massage, Dorn-/ Breußmassage, Akupunktur-Meridian-Massage

Information

max. 14 Teilnehmende, Anmeldung bitte paarweise oder zu zweit.

Bei allen Seminaren gelten die jeweils aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln

Organisatorisches

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (dehnbar und möglichst aus Baumwolle) und warme Socken für den Seminarraum mit. Bringen Sie bitte Ihre eigene Yogamatte bzw. Unterlage mit.

Bitte beachten Sie, dass der Workshop für Menschen mit starken Rücken- oder Kniebeschwerden eher ungeeignet ist.

Hinweise

Unsere mobile Funkanlage ermöglicht es auch **Schwerhörigen** - sofern das Hörgerät mit einer T-Spule (Induktionsspule) ausgestattet ist - an unseren Veranstaltungen teilzunehmen! **Bitte geben Sie den Bedarf bei Ihrer Anmeldung mit an.**

Kontakt

Margret Buck

Tel.: 02581 - 9458-229

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Traditionelle Thaimassage - Kurs-Nr.: 21-279H57

Freitag den 17.09.2021 bis Sonntag den 19.09.2021

Eine Wohltat für die Faszien - für Körper, Geist & Seele!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgendem Seminar:

Traditionelle Thaimassage , 17.09. - 19.09.2021, Kurs-Nr.: 21-279H57

Nachname/Vorname

Geb.-Datum (freiwillige Angabe)

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und sind mit der Speicherung der Ihrer Daten einverstanden (widerrufbar)

Datum/Unterschrift

Ich habe Anspruch auf eine ermäßigte Teilnahmegebühr. Die Berechtigung hierzu liegt in Kopie bei. Anspruch auf 20% Ermäßigung haben Arbeitslose/Arbeitslosengeld II-Empfänger, Schüler, Studenten **bis 28 Jahre**.

Bitte füllen Sie unbedingt das SEPA-Lastschriftmandat aus!

Kurz vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Frühestens 15 Tage nach Seminarbeginn werden wir die Teilnahmegebühr von Ihrem Konto einziehen. Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Ausfallgebühr:

Bei Abmeldungen **21 bis 10 Tage** vor Seminarbeginn müssen wir eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr in Höhe von **40%** der Teilnahmegebühr erheben. Bei Abmeldungen **9 bis einen Tag** vor Seminarbeginn werden **80%** der Teilnahmegebühr, bei Abmeldung am **Seminartag 100%** der Teilnahmegebühr berechnet.

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Traditionelle Thaimassage - Kurs-Nr.: 21-279H57

Freitag den 17.09.2021 bis Sonntag den 19.09.2021

Eine Wohltat für die Faszien - für Körper, Geist & Seele!

SEPA-Lastschriftmandat

LVHS Freckenhorst, Am Hagen 1, 48231 Warendorf
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43ZZZ00000574696

Mandatsreferenz: _____ (wird von der LVHS eingetragen)

Ich ermächtige die LVHS Freckenhorst, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der LVHS Freckenhorst auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....
Vorname und Nachname (Kontoinhaber)

.....
Straße und Hausnummer

.....
PLZ/Ort

.....
Geldinstitut

.....
BIC

.....
IBAN

.....
Ort/Datum und Unterschrift des/r Kontoinhabers/in