

Behandlungsspektrum

- Thai Yoga Massagen
- Schlaftraining
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- Jin Shin Jyutsu
- Atemarbeit



Sämtliche, von mir angebotene Behandlungsmethoden dienen ausschliesslich dem Wohlbefinden und ersetzen keinen Arzt oder Heilpraktiker.

Preise Thai Yoga Massagen

90 Minuten 130 CHF

120 Minuten 160 CHF

Anmeldung & Kontakt

Praxis **Wohlbeimir**

Ute Hangard

Im Riet 16
CH-8260 Stein am Rhein

0041 71 670 06 69

0041 76 436 99 88

info@wohlbeimir.ch
www.wohlbeimir.ch

Wohlbeimir

Praxis für Wohlbefinden
Thai Yoga Massage
Entspannungsmethoden



Thai Yoga Massage

Über mich



Es ist mein Anliegen, meinen Mitmenschen in stressigen Zeiten Wege in die Entspannung zu zeigen und sie auf dem Weg in ihre innere Mitte zu begleiten.

Mit 20 Jahren Erfahrung in einer medizinischen Praxis habe ich mich deshalb an der Akademie gesundes Leben zur dipl. Entspannungspädagogin und in Thailand zur dipl. Thai Yoga Masseurin ausbilden lassen.

Mein Beruf ist meine Berufung, die ich mit grosser Freude lebe.

Ich bin Mutter einer erwachsenen Tochter, zweifache Bonusmutter und lebe in einer lebendigen Partnerschaft in Stein am Rhein.

Thai Yoga Massage

Die Thai Yoga Massage ist eine traditionelle Massage-Technik. Sie ist auch als „Nuat Phaen Boran“ bekannt, was so viel heisst wie „Massieren nach uraltem Muster“.

Der Ursprung dieser Massage reicht bis ins 5. Jahrhundert v. Chr. zurück und wird dem nordindischen Arzt Jivaka-Komarabhacca zugeschrieben, dem Leibarzt Buddhas.

Die Thai Yoga Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streck- und Dehnbewegungen sowie Gelenkmobilisationen. Dabei wird mit sanftem, rhythmischem, aber doch deutlichem Druck entlang den Energielinien am ganzen Körper massiert.

Die empfangende Person ist dabei bequem bekleidet. Massiert wird auf einer weichen Unterlage am Boden.

Wirkungen

- die Blutzirkulation wird angeregt
- die Muskulatur entspannt sich
- die Körperhaltung verbessert sich
- die Beweglichkeit erhöht sich
- der Lymphfluss wird angeregt
- die Gelenke werden geschmeidiger
- die Körperenergie fliesst wieder frei
- es wirkt schlaffördernd
- die inneren Organe werden stärker durchblutet
- es entsteht eine Tiefenentspannung
- der Parasympathikus wird aktiviert
- ein Gefühl von Geborgenheit entsteht

Mein Anliegen

*„nach innen geht
der geheimnisvolle Weg“*

Novalis

Meine Massagen sind deutlich, kräftig, angenehm, dabei wahre ich stets Ihre eigenen Grenzen.

Ich beziehe Ihren Atem mit ein, denn er unterstützt und verstärkt den Energiefluss in Ihrem Körper.

Ich bin zutiefst überzeugt, dass es wichtig ist für jeden Menschen sich liebevoll seinem eigenen körperlichen Wohlbefinden und seiner inneren Balance zu widmen, denn dies bedeutet Liebe zu sich selbst.

Lassen Sie sich von meinen Händen berühren, denn sie führen Sie in Ihre tiefe Entspannung und lassen Sie dabei in sich selbst ruhen.