

Jin Yoga

Jin Yoga ist ein tendenziell passiver, ruhiger Yogastil.
Im Jin Yoga geht es vor allem darum, zu entspannen, eine tiefe Selbstwahrnehmung zu erfahren und den Atem frei fließen zu lassen.
Auf diese Weise kommt man zu einer inneren Ruhe und es lösen sich unterschwellige Spannungen im gesamten Körper.
Jin Yoga verstärkt die Dehnung der Sehnen, der Bänder, des Bindegewebes sowie der Muskulatur.

Die Jin Yoga Kurse finden hier in kleinen Gruppen statt!
Damit kann auf die individuellen Bedürfnisse eines Jeden eingegangen werden und eine persönliche, vertrauensvolle Atmosphäre trägt zu Ihrer Entspannung bei.

60 Minuten 7,00 €/10er Karten erhältlich

Preise (Thai Yoga):

60 Minuten	50,00 €
120 Minuten	90,00 €



Terminvereinbarung unter:



Practitioner Thai Yoga
Carmen-Ulrike Voitun-Patzer

Telefon: 03631 689 700

E-Mail:
kontakt@freiraum-nordhausen.de

www.freiraum-nordhausen.de

www.terminland/FREIRAUM.de



FREIRAUM

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Thomas J. Glaubrecht (ehem. Müller)
Wallrothstraße 31
99734 Nordhausen



FREIRAUM

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

JETZT NEU IN UNSERER PRAXIS!
Thai Yoga & Jin Yoga



Thai Yoga

Thai Yoga

Schmerzen?

Verspannungen?

Blockaden?

Unbeweglichkeit?

Bewegungseinschränkungen?



Was ist Thai Yoga und was kann es bei Ihnen bewirken?

Thai Yoga ist eine ganzheitliche Behandlungsform (nur der Behandler wird aktiv) und mit keinerlei Anstrengungen für Sie verbunden

der Empfänger wird passiv durch eine Reihe von Yogapositionen geführt

Die Achtsamkeit des Praktizierenden schafft einen sicheren Raum

eine Ebene der Tiefenentspannung wird erreicht

Thai Yoga löst Blockaden auf physischer, energetischer und emotionaler Ebene

Thai Yoga trägt zu einem umfassenden Wohlbefinden bei



Geschichte und Wirkung des Thai Yogas

Thai Yoga heißt aus dem thailändischen übersetzt "uralte heilsame Berührung".

Der Legende nach wurde die Thai Massage 500 Jahre vor Christus von dem Leibarzt des Buddha's Dr. Shivago Komarpaja begründet und ist eine Mischung von drei Heildisziplinen...

Yoga, Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Thai Yoga wirkt auf unterschiedlichen Ebenen: Nahezu alle Gelenke werden passiv bewegt und mobilisiert. Die Atmung, das Lymphsystem und die Durchblutung werden positiv beeinflusst. Der Klient wird in eine Tiefenentspannung gebracht. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und dies führt dazu, dass das vegetative Nervensystem vom sympathischen Modus (Handlungszustand) in den parasympathischen Modus (Ruhezustand) schaltet.