



# Passive Yoga

## AYUR Yoga / Thai Massage

### (Yogatherapie)

Mit gezielten Massagetechniken wird die Muskulatur gedehnt und gelockert, die Gelenke mobilisiert und geöffnet, Energieblockaden gelöst und Energieflüsse harmonisiert.

Passive Yoga ist hilfreich gegen Stress, löst Verspannungen, macht beweglicher und vermittelt ein neues Körpergefühl. Die Kombination aus passiv ausgeführten Yoga-Asanas, Elementen des Shiatsu (Druckpunktmassage), der Thai Massage und des Ayurveda schenken Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Dauer: 1-2 Stunden (als Teil- oder Ganzkörpermassage möglich)

Preise: Fr. 90.- pro Stunde

Im Yogastudio "Kia Ora Yoga" in Euthal, gemäss Stundenplan oder nach Vereinbarung oder bei dir zu Hause (der Anfahrtsweg wird separat berechnet)

Passive Yoga wird voll bekleidet auf einer Massagematte auf dem Boden ausgeführt.

## Angebot

### Passive Yoga

75 min

Energiebahnen-anregende Ganzkörpermassage

Eine ganzheitliche Form der Massage, die dem Empfangenden das Gefühl zu Teil werden lässt eine Yogastunde mit nachfolgender Massage besucht zu haben. Nicht nur der Körper, sondern auch das Gemüt können sich durch die individuell auf den Atemrhythmus und das Befinden abgestimmten, wohltuenden Berührungen, Akupressuren und Dehnungen regenerieren und in die eigene Mitte zurückkehren.

### Passive Yoga Flexibility

75 min

Spezielle Ganzkörpermassage für mehr innere und äussere Flexibilität

Ein motivierendes Programm für alle die gerne passiv das Körpergefühl einer sonst anstrengenden Yogastunde erfahren möchten. Eignet sich auch sehr gut für Yogapraktizierende um neue Aspekte der Asanas zu entdecken.

### Balance Head

30 min

Hals-, Nacken-, Kopfmassage (gut geeignet vor einer Yogastunde)

Die Verspannungen des Alltags werden gelöst um wieder gehobenen Hauptes und mit gelockerter Schulter-, Hals- und Nackenmuskulatur durch den Alltag gehen zu können.



### **Release Face**

30-45 min

Gesicht-, Hals-, Dekolleté-Massage mit sanfter, spannungslösender Akupressur

Die Maske des Alltags wird behutsam gelöst, gegebenenfalls auch Blockaden punktuell massiert, so dass das entspannte, glückliche Wesen in dir wieder erstrahlen kann.

### **Energetic Beauty**

60-75 min

Vollständige Schulter-, Hals-, Nacken-, Kopf-, Gesichts-Massage

Durch diese intensive Massage werden alle energetischen Verläufe der Kopfregion stimuliert und Spannungen im Gesicht gelöst, damit du dich wieder von Kopf bis Fuss fit für den Alltag fühlst.

Viele Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule bis hin zu den Extremitäten lassen sich oft auf Verspannungen der Kiefermuskulatur oder des Nackens zurückführen. Auch emotionale Erlebnisse spiegeln sich oft im Gesicht wider. Durch die gezielten Brührungen kannst du loslassen und das energetische Potenzial in dir kann wieder sichtbar erstrahlen.

### **White Lotus Feet**

45-75 min

Energetische Verläufe in Füßen und Beinen werden angeregt

Laut den meisten Medizin- und Massagetraditionen lässt sich über die Massage der Füße der energetische Haushalt des ganzen Körpers aktivieren. In dieser Massage wird sich nun intensiv den Füßen gewidmet und die Durchblutung angeregt. Lokale Ermüdungserscheinungen werden beseitigt und die Energieversorgung wieder angekurbelt, damit du wieder achtsam durch den Tag gehen kannst.

### **Happy Belly**

45-75 min

Massage des Bauchraums und des Brustkorbs. Zur Beseitigung von Spannungen, Anregung des Bindegewebes und zur äusseren Unterstützung des Verdauungssystems

Durch die Massage des Bauchraums und des Brustkorbs kann die Atmung wieder vertieft werden und so Entspannung einkehren. Die innere Mitte wird durch die Aufmerksamkeit auf den Atem gestärkt und verhilft so zu mehr Standfestigkeit und einen aufmerksamen Umgang mit den eigenen Ressourcen im Alltag.

### **Devotion to Earth**

60-75 min

Passive Yoga mit Konzentration auf die Energielinien der Körperrückseite. Zur Beseitigung von Anspannungen und Informationsüberflutung des Alltags

Durch die Bauchlage beruhigt man sich und kommt im Hier und Jetzt an. Die überreizten Sinne und der Körper dürfen passiv bleiben und können sich regenerieren.