



## THAI YOGA Körper und Seele berühren

Die Thai Yoga Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Eine Kombination aus passivem Yoga und Akupressur.

Thai Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die sich mit dem uralten Wissen der Thai-Massage verbindet. Durch die Achtsamkeit der Berührungen entsteht beim Nachspüren ein stiller Dialog, der Blockaden im Energiekörper löst und so die Lebensenergie wieder frei strömen lässt, das Immunsystem stärkt und Stress reduziert.

Bei Rücken, Nacken- und Hüftblockaden helfe ich dir gerne.



Fränzi Deiss  
Bewegungspädagogin  
Mail: [you-and-fraenzi@gmx.net](mailto:you-and-fraenzi@gmx.net)  
Phone: 077 420 72 93  
[www.you-and-fraenzi.ch](http://www.you-and-fraenzi.ch)