

# THAI YOGA WORKSHOP



## FRÜHLINGSPAUSE ZEIT ZUM FÜHLEN



TAUCHE EIN IN DIE WELT  
VON ACHTSAMKEIT,  
BERÜHRUNG  
UND BEWEGUNG

SABINE EIBERGER & KERSTIN MISCHKE



### *Was erwartest dich?*

- eine Einführung in Thai Yoga und seine Prinzipien
- Berührung, die Energie in dir weckt, sie ins Fließen bringt und ein Gefühl von Leichtigkeit schenkt
- aktivierende Massagetechniken und sanfte Dehnungen, die dir das Gefühl von Weite im Körper schaffen
- tiefe Entspannung im Empfangen und Geben



### *Unser Angebot richtet sich an Interessierte*

- die ihren Körper durch Berührung im Austausch achtsam beleben und erfahren wollen
- die wieder mehr Verbindung zu sich selbst spüren möchten



### *Keine Vorkenntnisse erforderlich*

ZEIT: 30. MAI 2026, 14.00 BIS 18.00 UHR

*Anmeldung unter: [catmove@web.de](mailto:catmove@web.de)*

ORT: arteSanum, DORFSTRASSE 64A  
21365 ADENDORF

PREIS: SOLO 79€  
DUO 148€