



**Unsichtbare Harmonie ist stärker als sichtbare...**  
(Griechischer Philosoph)

## **Traditionelle Thai-Yoga Massage (TTY-Massage)**

Die Traditionelle Thai-Yoga-Massage (TTY-Massage) besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen, Dreh- und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien (Nadis) die nach aryurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Dabei werden über die Energielinien auch die Akupressurpunkte bearbeitet. So können Energieblockaden aufgelöst werden und die Lebensenergie (Prana) wieder frei im Körper fließen.

Prana kann dem Körper über die Atmung zugeführt werden. In den Dehnpositionen der TTY-Massage verbraucht die Muskulatur Sauerstoff und der Mensch wird angeregt, tiefer zu atmen. Intensive Druckmassagen bewirken ebenfalls eine verstärkte Atmung. Ein tiefer Atem fördert Entspannung und Regeneration. Dadurch können verschiedene körperliche Leiden (Kopf-, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Verstopfungen, Durchfall, etc.) gelindert werden.

### **Wirkungsweisen:**

- Förderung der Blutzirkulation
- Entspannung der Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit.
- Fördert die Durchblutung und den Lymphfluss.
- Erhöhung der körperlichen Geschmeidigkeit
- Anregung des Stoffwechsel
- Körperliches Wohlbefinden

### **Zu beachten:**

Die Thai-Massage findet bekleidet (langärmelig und Socken) auf einer Bodenmatte statt.

### **Kosten:**

CHF 150

### **Dauer:**

2 Stunden

### **Termine & Information**

carolina@yogalounge.ch / 079 669 4480

Yoga Lounge – Schoffelgasse 3 – 8001 Zürich