

# Klassische Massage meets Thai-Massage - Abendworkshop -

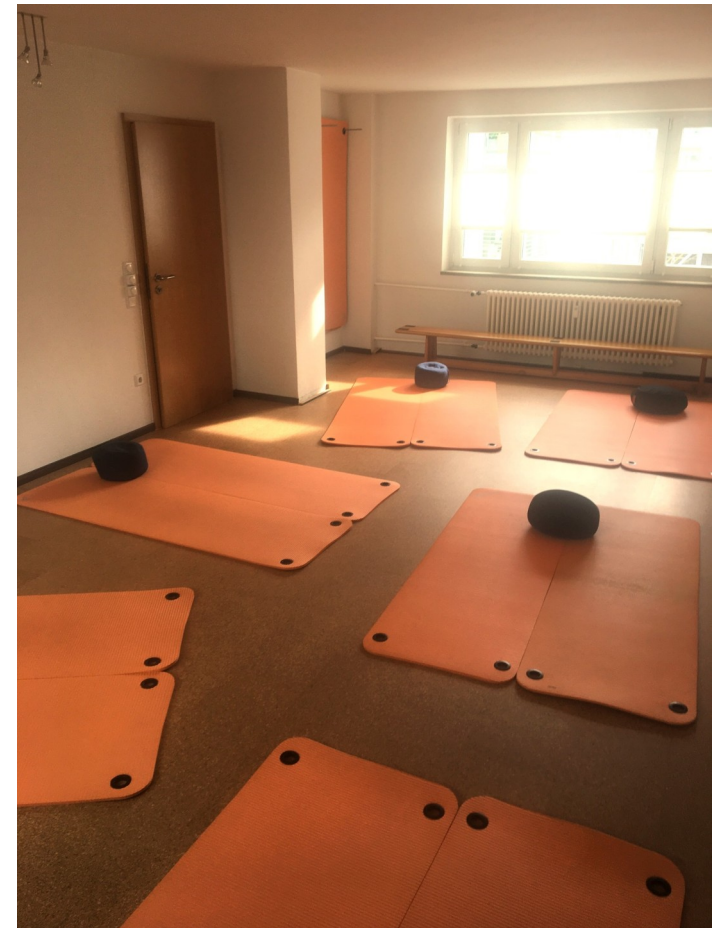
☯ Montag, 31.07.23 um 18:30 – 20:30 Uhr

- 18:30 Uhr - 19:00 Uhr: **Zen-Meditation / stilles Sitzen**

*optional (sowohl die Meditation als auch der Workshop sind auch einzeln besuchbar):* zur Einstimmung üben wir uns in offener Aufmerksamkeit gegenüber der eigenen Atmung und Körperwahrnehmung auf Basis der Zen-Meditation. Für Anfänger\*innen gibt es gerne eine kurze Einführung.

- 19:00 Uhr - 20:30 Uhr: **Massage-Workshop**

Wir üben unter Anleitung grundlegende Griffe und Sequenzen aus einer Kombination der Klassischen und der Thai-Massage. In diesem Workshop widmen wir uns dabei dem Rücken aus der Bauchlage. Massiert wird auf Bodenmatten mit Hilfe von Massageölen. Vorkenntnisse benötigt ihr dafür nicht. Am praktischsten wäre eine Anmeldung gemeinsam mit einer vertrauten Person.



Infos und Anmeldung: über die Kontaktdaten der Praxis:



**plexus pi** – Praxis für Physiotherapie

Kronenstraße 45, S-Mitte

[www.plexus-pi.de](http://www.plexus-pi.de)

Kosten: nach Selbsteinschätzung (z. B. 10 - 25 € p. P.)

