

Swarabhyanga – Selbstmassage

Sich versorgen, verwöhnen und nähren. Dafür nehmen wir uns oft keine Zeit. Schenke dir eine Massage die unter die Haut geht, eine tiefere Ebene in dir berührt und genieße diese wertvolle Berührung.

Durch die Massage der Haut, Muskeln und des Bindegewebes, durch Bewegung und Atmung beginnt auf vielen Ebenen wieder etwas ins Fließen zu kommen. Ein Gefühl, als ob jede Zelle unseres Körpers aufatmet und uns neue Frische und Lebendigkeit wieder durch das Leben tragen.

Bitte mitbringen: ein Leintuch und 2 große Handtücher, sowie warme, bequeme Kleidung (die ölig werden darf). Massage-Öle sind vorhanden.

Massage-Seminar: Selbstmassage
Samstag, 20. Feb. 2016, 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten: 40,00 Euro

Ort: Schule für Yoga und Ayurveda
Annette Thiemann
Löbleinstr. 29 RG, 90409 Nürnberg

Seminar
20. Februar
2016

Für mehr Information:

Susanne Heider

Ayurveda-Massage-Therapeutin,
Körpertherapeutin, Meditationslehrerin
www.ayurveda-s-heider.de

Tel.: **0911 – 55 73 19**



Anmeldung bitte an: Susanne Heider, Obere Seelach 3B, 90562 Heroldsberg

Ich,, nehme am Massage-Seminar, am 20. 2. 2016, unter Leitung von Susanne Heider teil. Diese Anmeldung ist verbindlich. Die Zahlung von 40 Euro erfolgt bar bei Kursbeginn oder per Überweisung auf folgendes Konto: Susanne Heider, Sparkasse Erlangen IBAN: DE82 7635 0000 0016 1489 25, Verwendungszweck: Massage-Seminar

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift

.....
Telefonnummer