



Thai Yoga Bodywork

Fragen was, wann, wieviel...?

Ist TYB eine energetische Unterstützung?

Ja, weil es kann...

- **Energieblockaden lösen**

Förderung der Energieflüsse im Körper Auflösung von Blockaden.

- **Negative Denkmuster auflösen**

Unterstützung bei der Transformation von negativen Gedanken und Glaubenssätzen, um spontane Intuition zu fördern.

- **Aufmerksamkeit und geistige Klarheit steigern**

Verbesserung der Konzentration und mentalen Schärfe, um die Wahrnehmungsfähigkeit zu erhöhen.

- **Förderung von Nähe und Geborgenheit**

Unterstützung beim Aufbau von emotionaler Nähe und Sicherheit.

- **Reduktion von Müdigkeit und Nervosität**

Abbau von Erschöpfungszuständen und Nervosität durch Regeneration und Entspannung, was auch die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Wie unterstützt TYB auf körperlicher Ebene?

- Harmonisierung von Kopf, Nacken und Rücken sowie von muskulären Verspannungen durch Dehnungen
- Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit und Flexibilität durch Beugungen und Streckungen
- Verringerung von Schlafstörungen
- Beruhigung des vegetativen Nervensystems
- Anregung des Stoffwechsels und der Verdauung
- Tiefe Entspannung - Tiefenentspannung
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Durchblutung und Vitalisierung der inneren Organe
- Erhöhung der Körperwahrnehmung
- Aktivierung des körperlichen Wohlbefindens durch achtsame Berührung

Wann sollte ich eine TYB nicht machen?

Es ist wichtig, dass du am Anfang der ersten Session mit mir über mögliche Kontraindikationen sprichst. Wenn du gerade an einer Infektionskrankheit leidest, sollte keine Anwendung erfolgen.

Bei Fragen kannst du dich gerne vorab bei mir melden.



Wieviel kostet die Session?

Einzelsitzungen

Arnethgasse, 1160 Wien:

60 Minuten € 75

90 Minuten € 90

3er Block à 60 Min. € 210/ à 90 Min. € 250

10er Block à 60 Min. € 700/ à 90 Min. € 800

bei dir zu Hause*:

60 Minuten € 100

90 Minuten € 111

3er Block à 60 Min. € 270/ à 90 Min. € 300

10er Block à 60 Min. € 900/ à 90 Min. € 999

*in den Bezirken Wien, HL, KO & TU



Happy Belly - Bauchsession:

40 Minuten € 60,

3er Block € 180

40 Minuten vor Ort* € 75, 3er Block € 220

Thai Yoga Bodywork

Fragen - Tag der Session

Feedback, Rezensionen

Was soll ich am besten anziehen?

Ich empfehle bequeme Kleidung, vorzugsweise aus Baumwolle.

- Ein **Shirt mit langen Ärmel** und
- eine **lange lockere Hose** - auch im Sommer, da der Körper im Ruhezustand auskühlen kann & für Dehnübungen passend.
- Bitte bringe auch **frische Socken** mit.

Weitere Vorbereitungen:

- Bitte verwende **kein Parfüm**.
- Bitte min. 2 Stunden vorher nichts essen.

Zum Zeitpunkt der Session:

- auf die Toilette gehen, ev. Nase putzen
- Bitte informiere mich über Schmerzen, Symptome, Erkrankungen...
- Es können während der Session Emotionen auftauchen, die du frei fließen lassen kannst.
- Nimm dir genügend Zeit: Vorhaben direkt nach der Session sind eher ungünstig, damit du noch gut Nachspüren & Integrieren kannst.

Storno: kostenfrei bei Absage von min. 3 Tagen vor Termin.
Bei Absage innerhalb von 72 h ist 100% des Betrages fällig.

Was sagen die Menschen dazu, die TYB ausprobiert haben?

