

# Die Kunst der Berührung mit Tobias Frank

25.-29. Oktober 23  
im Sternendojo

## 5 Tage, die Deine Berührungen verändern werden



Lerne in der Thai Yoga Basis-Ausbildung Schritt für Schritt alles was Du brauchst, um mit Deinen Händen Körper & Seele zu berühren und eine Thai Yoga Session von 120+ Minuten zu geben.

Du möchtest:

- Berührung ohne Selbstzweifel oder Anstrengung schenken
- den Yogis und Yoginis in Deinen Kursen durch Berührung helfen, endlich die ersehnte Entspannung zu finden
- das Wunder des menschlichen Körpers tiefer verstehen ohne trockene Anatomie-Bücher auswendig lernen zu müssen
- endlich raus aus Deinem Kopf und rein in Dein Herz kommen
- das Hamsterrad verlassen und Geld mit einer Arbeit verdienen, die Dich mit tiefer Freude und Sinn erfüllt

Stell Dir vor:

- Deine Berührungen werden sicher, klar und präzise
- Du hast tiefes Vertrauen in Dich und Deine Intuition
- Du kannst Geld mit etwas verdienen, was sich nicht wie Arbeit anfühlt, sondern Dir große Freude macht
- Du lernst mit Leichtigkeit aus Deiner Körpermitte zu geben und kannst so Thai Yoga zu einem heiligen Tanz machen
- Du bist auf tiefer Ebene entspannt und strahlst diese friedvolle Präsenz durch Deinen Körper, Deine Stimme und Deine Energie aus

Ablauf

Wir starten den Tag mit Meditation und Mantra-Singen.

Anschließend bereiten Dich eine achtsame Bewegungssequenz oder eine Spür-Übung aufs Geben vor. Du erlernst Thai Yoga aufgeteilt in kleine Sequenzen.

Später am Nachmittag ist Zeit für Wiederholung, Fragen und Integration. Das Team unterstützt Dich durch Hands-On-Assists, um das Geben ohne Anstrengung zu verinnerlichen.

Die Thai Yoga Ausbildung hat eine klare Struktur und wohldurchdachte Schritt-Für-Schritt-Didaktik. Dies macht Körperarbeit für Dich leicht und intuitiv, so dass Du gleichzeitig lernen und entspannen kannst. Du brauchst nichts mitzuschreiben, weil wir durch und mit dem Körper lernen.

Curriculum:

- Tag 1: Einstimmung & Ausrichtung. Die vier Qualitäten der Berührung.
- Tag 2: Beinlinien, Stretches an einem Bein, Arme & Hände
- Tag 3: Rücken, Stretches an beiden Beinen, den Raum halten
- Tag 4: Bauchmassage, Schulter- und Nacken, Gesichtsmassage
- Tag 5: Wiederholung & Integration

Teilnehmerstimmen:

„Nach fünf Tagen Thai Yoga Ausbildung habe ich mich entspannte gefühlt als nach jedem Urlaub, den ich bislang in meinem Leben gemacht habe“ (Yolanda Cubas, Yogalehrerin)

„Thai Yoga hat mir viele neue Möglichkeiten des Hands-On gegeben: Ich gebe viele Pilates- und Yoga-Einzelstunden. Oft kommen Menschen mit Spannungen oder Schmerzen zu mir. Weil sich verspannte Muskeln nicht wirklich trainieren lassen, habe ich mein Konzept verändert. Oft beginne ich mit einer kleinen Thai Yoga Sequenz, um Schultern und Hüftmuskulatur zu lockern. Der Erfolg gibt mir recht. Im gelassenen und entspannten Zustand findet dann das eigentliche Training statt.“ (Naomi Rück, Yogalehrerin und Pilates-Trainerin)

"Thai Yoga ist eine große Bereicherung für meine Yoga Kurse – genial. Aus diesem Erleben kamen bereits wenige Tage nach der Ausbildung Anfragen für Massage. Hätte nie gedacht, dass das so schnell geht" (Barabara Gründel, Yogalehrerin)

"Die Teilnahme an der Thai Yoga Massage Ausbildung hat mich zu einem besseren Verständnis des Körpers geführt und mich gelehrt, meiner Intuition zu folgen." (Sina Roosen, Yogalehrerin)

### Über Thai Yoga

Thai Yoga ist Meditation in Bewegung. Ein heiliger Tanz, bei dem der Empfänger passiv durch eine Reihe von Yogapositionen geführt wird. Die Achtsamkeit des Praktizierenden schafft einen sicheren Raum, in dem der Andere auf einer tiefen Ebene entspannen und loslassen kann.

Thai Yoga Bodywork löst Blockaden auf physischer, energetischer und emotionaler Ebene und trägt zu einem umfassenden Wohlbefinden bei. Diese Form der Körperarbeit ist sowohl für den Gebenden als auch den Empfangenden mit keinerlei Anstrengung verbunden. So ist es möglich, sich tief entspannt wie nach einer Yogastunde zu fühlen - ohne dafür körperlich aktiv werden zu müssen.

### Voraussetzungen

Freude an Berührung und Bereitschaft, mit unterschiedlichen Menschen zusammenzuarbeiten. Es ist NICHT zwingend erforderlich, dass Du Yoga unterrichtest oder regelmäßig Yoga praktizierst.

### Ausbildungs-Inhalte:

- umfassende Berührungskompetenz: Du lernst die vier Qualitäten, die Deine Berührung angenehm machen
- Thai Yoga Techniken für eine Session von 90-120 Minuten
- Assists und Berührungen, die Du beim Yoga in Deinen Gruppen- oder Einzelunterricht integrieren kannst
- anatomisches Grundwissen und Arbeit mit Energielinien
- mögliche Kontraindikationen einzelner Techniken
- Aufbau einer Session & Sequencing
- Marketing & Business-Grundlagen, um Thai Yoga professionell anzubieten

Termin: 25.-29. Oktober 23      Sternendojo Münster      Anmeldung unter [info@sternendojo.de](mailto:info@sternendojo.de)  
Preis: 690 Euro Frühbucher (bis 24. August), danach 740 Euro