



Nuad & Mehr

24. - 26. Mai 2019

im Landhotel Yspertal (Nö)



Eine tolle Gelegenheit die Vielfalt von Nuad (dynamisches Nuad, Acro-Yoga, Nuad am Psoas, Bauchnuad, Nuad-Öl, Nackenbehandlung...) und erfahrene PraktikerInnen kennenzulernen, sich auszutauschen und bei einem Happening rund um Nuad dabei zu sein! Von 24. - 26. Mai 2019 im [Landhotel Yspertal](#)



WS 1, Tiefenarbeit am Psoas

Was ist die Psoas-Muskulatur und wie erreiche ich sie?
Können Bauchmuskeln für meine Rückenbeschwerden verantwortlich sein?

WS 2, Gesundes Klima im Bauch wiederherstellen durch "Chi Nei Tsang" - "Organmassage im Bauchraum" Die CNT (Chi Nei Tsang) ist eine ergänzende Methode zur Beseitigung von Energieblockaden.
(Sylvain Audureau, Fr. gt)

Was sitzt mir im Nacken?

Zuerst werden wir verschiedene Ursachen von Beschwerden im Nacken-/Schulterbereich beleuchten, danach uns der Selbstfürsorge widmen. Dann geben wir der Arbeit im Nuad für diese Zone Raum.

Birgit Deutsch, Nuad-Praktikerin und Autorin von „Was sitzt mir im Nacken? Neue Wege zu mehr Wohlbefinden für Nacken und Schultern“
Achtsamkeitsworkshop für Bodyworker
(Birgit Deutsch, Fr. vm)



Nuad-Ölmassage

Die ganzheitliche thailändische Ölmassage stammt von traditionellen Thaimassage-Techniken ab – dabei werden hochwertige, neutrale Naturöle ohne Aroma-Essenzen verwendet. Die Thai-Ölmassage findet im Gegensatz zur Traditionellen Thai Yoga Massage entkleidet mit Teilkörperbedeckung statt.

Fließende Streichbewegungen, leichter Druck und Dehnungen wechseln einander ab. Mit den Handflächen und Daumen werden Druckpunkte entlang der Sen-Linien stimuliert - die Stärke wird den Bedürfnissen angepaßt - intensiv und kräftig oder sanft und weich.

(Pranee Vielhaber „Moo“, Sa. gt)

Dynamisch-fließendes Nuad

Wir tauchen miteinander ein, um mit Thai Yoga in einen dynamischen Flow zu kommen. Unsere Themen umfassen Berührung, Beständigkeit in der Position, Dynamik, Atmung, Übergänge und vieles mehr. Wir lernen miteinander zu spielen, zu tanzen und der Intuition freien Lauf zu lassen. Du sollst einen kleinen Einblick bekommen, um deine persönliche Thai Yoga Session wie in einem Tanz fließen zu lassen.

(Sascha Jayram, Sa. gt)

Samstagabend bietet Sascha eine **Klangreise** an!



Körperarbeit in der Luft - ein heilsames Ritual des Loslassens.

Wir lernen, den Flyer mit minimalem Kraftaufwand in unterschiedliche Yoga-Asana-ähnliche Positionen zu bringen und dessen Wirbelsäule vertikal hängen zu lassen - frei von jeglicher Kompression. Eine neue Perspektive und Tiefe der Selbsterfahrung für Körper, Geist und Seele. **AcroYoga®** vereint die Weisheit des Yoga, die Verspieltheit der Akrobatik, und die liebevolle Freundlichkeit von Nuad auf eine einzigartige Weise : Vertrauen, Verspieltheit und Verbundenheit wecken das innere Kind, setzen heilsame Energien frei und schaffen Gemeinschaft.“ **(Reka Hargitay, So. gt)**

Nuad mit Ellbogen und Unterarmen – wir entlasten unsere Hände und tasten uns mit Ellbogen und Unterarmen in die Tiefen von Faszien vor. Ob „Katzenpfoten“, Linienarbeit oder Punktgenauigkeit.

Lasst euch überraschen und lasst euch ein!

(Eva Alagoda-Coeln, So. vm)



Kostenbeitrag:

- € 280,- für alle 3 Tage, inkl. Abendprogramm, Mitglieder (Verein Nuad-Austria) zahlen € 250,-
- € 120,- (bzw. € 90,-) für einen Tag, € 210,- (bzw. € 180,-) für 2 Tage
- FrühbucherInnenbonus (5 % bis 31.3.2019)
- PartnerInnenbonus (2 gemeinsame Anmeldungen – je 10 %)

Unterkunft:

Pro Nächtigung mit Halbpension (Biologische Vollwertküche): im 3-Bett-Zimmer € 59, im DZ: € 66, im EZ: € 76. Tagesgäste zahlen € 29,- Tagungspauschale, inkl. Mittagessen, sowie Pausengetränke (Kaffee, Tee), Obstkorb und Kuchen am Nachmittag, und die Benutzung der Infrastruktur (zB Bibliothek)
Buchung der Unterkunft bitte direkt im Landhotel Yspertal. 3683 yspertal, www.landhotelyspertal.at
Tel: +43 7415 72 18

Die Teilnahme ist für alle möglich, mit oder ohne Nuad – Vorkenntnisse!!!

Anmeldung zu Nuad & Mehr: office@nuad.at, 0680/ 21 20 456 bei Eva Alagoda-Coeln; www.nuad.at
Eine Veranstaltung des Vereins Nuad-Austria, ZVR: 981274371