



Nuad & Mehr

20. - 22. August 2021

im Landhotel Yspertal (Nö)



Beim diesjährigen Festival widmen wir uns Berührung, Spüren, Achtsamkeit, Reaktionen, Nervenleitung, Faszien – in Praxis und Theorie. Eine tolle Gelegenheit, die Vielfalt von Nuad und erfahrene Praktiker*innen kennenzulernen, sich auszutauschen und bei einem Happening rund um Nuad dabei zu sein! Von 20. - 22. August 2021 im [Landhotel Yspertal](#)



Nuad – langsam und intuitiv

Nuad ist für mich mehr als eine Körperbehandlung. Es ist für mich eine der schönsten Formen von Kommunikation. Ein Austausch von gegenseitigem Geben und Nehmen. Für den Praktiker sind dabei Wissen, Erfahrung, Erkenntnis und Empathie von wesentlicher Bedeutung. Wie bei einer verbalen Unterhaltung, gibt es auch bei Nuad sehr unterschiedliche Möglichkeiten der Kommunikation, seien es Techniken, Philosophien oder Stile. Das „Tüpfchen am Nuad“ ist für mich Langsamkeit und Intuition. Tauche mit ein in einen Flow von Zeitlosigkeit und der Kunst des Spürens. (Alexander Eder, Dipl. HTL-Ing., Nuad-Praktiker, Fr. gt)

Wenn Schmerz „nervig“ ist

Nerven und ihre Verläufe
Physiologie des Nervengewebes (basic!): wie ist ein Nerv aufgebaut, wo liegen und wie verlaufen Nerven relevant bei Verspannungssymptomen, wie äußert sich ein nerval verursachter Schmerz. Dazu wird die Anatomie der Nervenverläufe insbesondere der oberen und unteren Extremität aneinander anschaulich dargestellt. (Karin Eder, MSc, Physiotherapeutin, Fr. vm)



Die heilsame Kraft der Berührung

In diesem Workshop werden wir uns unserem ersten und wichtigsten Sinn zuwenden – der Berührung. Ohne Tastsinn ist menschliches Leben nicht möglich. Berührungen gehören zu unseren Grundbedürfnissen, sind Teil unseres bio-psycho-sozialen Lebens, unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens und unseres Körper- und Selbstbewusstseins. Wir werden anhand aktueller Ergebnisse der Haptikforschung die physiologischen Wirkmechanismen der heilsamen Kraft der Berührung betrachten und Empfindungen und Erfahrungen teilen. Was berührt uns, wie berührt es uns und wie berühren wir? Ein kurzer Blick in die Welt anderer Kulturen und in eine Philosophie der Berührung sowie einige praktische Übungen zur Körperwahrnehmung runden diesen Nachmittag ab.

(Sita Silvia Sitter, Dr. med., Therapeutin, Medizinerin, Philosophie, Fr. nm)

Nuad-Ölbehandlung

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 – meistens auf einem Massage Tisch. 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.

(Pranee Vielhaber „Moo“, Nuad-Praktikerin und -Lehrerin, Sa. gt)



Wir tauchen miteinander ein, um in einen dynamischen Flow zu kommen. Unsere Themen umfassen Touch, 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. Spontane Inhaltsänderungen können sich durch Fragen der Teilnehmenden ergeben.

(Sascha Jayram, Personaltrainer, Nuad-Bodyworker, Sa. gt)

Samstagabend bietet Sascha eine **Klangreise** an!

Achtsamkeitsworkshop für Bodyworker

Achtsame Berührung ist zentral in der thailändischen Körperarbeit. Wie spürt sich meine Berührung an? Was spüre ich im Körper der Person, die vor mir auf der Matte liegt? Wie spürt sich mein Körper an, während ich jemand anderen berühre? In diesem Workshop erkunden wir Achtsamkeitstechniken, Methoden der Selbstmassage, die Qualität unserer Berührung und wir üben uns darin den Körpern „zuzuhören“ – dem anderen und dem eigenen - und dies in die eigene Praxis zu integrieren.

(Stephanie Krawinkler, Dr, Anthropologin, Nuad-Praktikerin, So. gt)



Nuad und Faszien – die spannende Welt des allumfassenden Bindegewebes

Wie sind sie aufgebaut?

Welche Funktionen haben sie?

Wie werden sie gesteuert und innerviert?

Welche Rolle spielen sie bei Nuad?

Wie können wir das Wissen um diese weiße Substanz bei Nuad nutzen?

Wo sind fasziale Strukturen besonders gut tastbar?

(Eva Alagoda-Coeln, Heilmasseurin, Nuad-Praktikerin, So. vm)

Luna Yoga und Flow Yoga

Luna Yoga beinhaltet statische und dynamische Körperübungen und verwendet Methoden zur Energielenkung. Zu den dynamischen Übungen im Luna Yoga gehören Bewegungsabläufe, Spürübungen und tänzerische Bewegungen, zu den statischen Übungen Yogahaltungen und Positionen wie auch im Hatha Yoga. Mit Atemübungen in Verbindung mit Bewegung wird die Energie zu bestimmten Körperregionen gelenkt. Flow Yoga ist Meditation in Bewegung. Die Bewegungsabläufe werden harmonisch mit dem Atem verbunden. Entspannungsübungen und Körperreisen runden die Yogaeinheiten ab.

(Brigitte Hofer, Yoga Lehrerin, Clowndoktorin bei den Cliniclowns, Fr., Sa., So. früh)



...und dazu Open-Space für alle, die sich einbringen wollen...

Ort: Landhotel Yspertal (südliches Waldviertel)

Unterkunft:

3Bett-Zimmer € 62,- DZ € 70,-, EZ € 80,- in HP
(3-gängiges Menü oder Buffet) pro Person/Nacht
Tagungspauschale für „Externe“ € 38,- mit Hauptmahlzeit,
Kaffee/Tee, Kuchen, Obst
Bitte direkt im Landhotel buchen und bezahlen!
Kinderbetreuung auf Anfrage möglich!

Zeit:

Freitag, 20. - Sonntag, 22. August 2021, ganztags

Kostenbeitrag für die Workshop-Teilnahme:

€ 140,- (€ 110,- für Mitglieder) für einen Tag, € 240,- (€ 210,- f. Mitglieder) für zwei Tage, € 320,- (€ 290,- f. Mitglieder) für alle drei Tage. **Frühbuchungsbonus** (5 % bis 20.6.2021) -**Partner*innenbonus** (2 gemeinsame Anmeldungen – je 10 %) **Storno:** 100 % Rückzahlung bei schriftlichem Storno bis 14 Tage vor Beginn des Workshops (ohne Angabe von Gründen). Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden, wird selbstverständlich ebenso der eingezahlte Betrag rückerstattet. Im Falle von Corona bzw Quarantäne wird bis zum letzten Tag 100% rückerstattet.

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

Anmeldung im Hotel:

+43 7415 7218, info@landhotelyspertal.at
3683 yspertal 1, www.landhotelyspertal.at

