

NUAD – passives Yoga

Die zweistündige Behandlung praktiziere ich auf einer weichen Matte am Boden. Sie tragen lockere, bequeme Kleidung.

Nuad hat seinen Ursprung in der ayurvedischen Medizin und bedeutet „heilsame Berührung“.

Integration von Körper, Geist und Seele entspricht dem ganzheitlichen Menschenbild dieser thailändischen Behandlungsmethode. Nuad ist äußerst wirksam im Sinne der Gesunderhaltung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Der Stoffwechsel wird angeregt, der Energiefluss des Körpers harmonisiert – der Geist kommt zur Ruhe. Darüber hinaus wird es aus medizinischer Sicht zur Unterstützung bei der Therapie verschiedenster Beschwerden eingesetzt.

Optimal geeignet ist Nuad zur Regeneration, um den Körper wieder spüren und annehmen zu lernen.

Durch die Behandlung der Energielinien, Mobilisierung der Gelenke, Tonisierung und Dehnung der Muskeln können Verspannungen gelöst und der Kreislauf aktiviert werden. Sie erfahren durch die Behandlung Wärme und Geborgenheit.

Durch den meditativen Zustand können mentale Blockaden aufgelöst werden. Eine angenehme Stabilisierung stellt sich für den Körper ein.