

## Nuad - passives Yoga

schenkt neue Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele

- ♦ Ursprung in Thailand (erstmalig 1661 schriftlich erwähnt)
- ♦ Alte und bewährte natürliche Methode
- ♦ Ganzkörperanwendung für jeden

Bei dieser traditionellen thailändischen Methode werden mit dem Daumen, mit den Handflächen, Ellbogen oder dem Knie Punkte gedrückt, damit Blockaden gelöst und dadurch der Energiefluß angeregt und aktiviert. Die Energie wird mit beiden Handflächen verteilt, anschließend der Körperteil gedehnt und damit die Energie zum Fließen gebracht. Die Punkte liegen auf den Meridianen (Energieleitbahnen) am ganzen Körper verteilt. Nuad wirkt auch vorbeugend durch Drücken einzelner spezieller Punkte im Kopf-, Nacken-, Schulter-, Arm-, Hüft- und Kniebereich. Das Drücken der Punkte ist nicht nur eine Auflockerung für die Muskeln und Gelenke sondern lässt besonders die innere Energie im Körper wieder besser fließen.



- ♦ Hilft Streß abbauen
- ♦ Gegen Antriebslosigkeit
- ♦ Verbessert den Schlaf
- ♦ Unterstützt beim Loslassen von Ängsten
- ♦ Stärkt das Immunsystem
- ♦ Verbessert Ihre Lebensqualität

Sie werden wieder beweglicher und biegsamer. Nuad stimuliert den Blut- und Lymphkreislauf, steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugt der vorzeitigen Alterung vor.

## Nuad - sanfte Anwendung mit Öl

- ♦ Ganzkörperanwendung mit Aromaölen
- ♦ Zur Entspannung der Muskeln und Gelenke
- ♦ Stimuliert die Glückshormone
- ♦ Verbessert das Immunsystem

## Nuad - Bein- & Fußentspannung

- ♦ Stimuliert Lymph- und Blutkreislauf im Körper
- ♦ Stimuliert und aktiviert die inneren Organe
- ♦ Beugt vielen Krankheiten vor z.B. Streß, Kopfschmerzen, Verspannung, Verstopfung, Asthma, Migräne etc.
- ♦ Ist eine offensive Gesundheitsvorsorge

## Nuad - Säuglings- & Kinderentspannung

Ab dem ersten Monat bis zum fünften Lebensjahr

Ganzkörperanwendung mit speziellen wärmenden und liebevollen Berührungen.

- ♦ Stimuliert die Muskulatur, das Nerven- und das Atmungssystem
- ♦ Reduziert Husten, Schluckauf und Übelkeit
- ♦ Effektiv bei Verdauungsproblemen
- ♦ Wirkt beruhigend
- ♦ Gibt dem Kind Selbstvertrauen
- ♦ Unterstützt und fördert die Entwicklung von Körper, Geist und Seele und stärkt die liebevolle Bindung zwischen Eltern und Kind.

Methode zum Erlernen für alle, die mit Babys und Kleinkindern zu tun haben (Eltern, Großeltern, Kinderkrankenschwestern).



## Reiki

- ♦ Natürliche Methode japanischen Ursprungs
- ♦ Übertragung von universeller Lebensenergie durch Handauflegen
- ♦ Unterstützt das, was dem Körper wichtig und möglich ist
- ♦ Fördert Regeneration, Immun- und Kreislaufsystem
- ♦ Wirkt entgiftend, entzündungshemmend, stark blutstillend und wundheilend
- ♦ Unterstützt alle Lebensfunktionen



- ♦ Ist eine Gesundheitsvorsorge
- ♦ Mehr Wohlbefinden = mehr Motivation = mehr Leistungsfähigkeit
- ♦ Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gestärkt, dadurch direkt die Ursachen behandelt und beseitigt, das führt zu einer ganzheitlichen Veränderung
- ♦ Unterstützt alle anderen Therapieformen
- ♦ Ganzkörperanwendung für Körper, Geist und Seele

Durch Reiki gewinnen Sie mehr Lebensenergie = mehr Lebensfreude = mehr Lebensqualität

Alle diese Methoden wirken natürlich durch regelmäßige Anwendung am besten und unterstützen so jeden Prozeß des Lebens!

## Sonja Hochleitner

geb. am 9. April 1976 in Amstetten



### Schulische Ausbildung:

- ♦ HBLA Francisco Josephinum in Wieselburg Lebensmitteltechnologie

1996 – 2004 Mikrobiologin

### Spezielle Ausbildungen:

- ♦ Reiki I. Grad 2002
- ♦ Reiki II. Grad 2003
- ♦ Nuad – passives Yoga 2003
- ♦ Aufenthalt in Thailand (von August bis Dezember 2004)  
Vertiefende Ausbildung in
  - Nuad - passives Yoga 1 & 2
  - Nuad - sanfte Anwendung mit Öl
  - Nuad - Bein- & Fußentspannung
  - Nuad - Säuglings- & Kinderentspannung
- ♦ Reiki III. Grad 2003 (noch in Ausbildung)
- ♦ AMM 2004 (noch in Ausbildung)

### Methoden:

- ♦ Nuad - passives Yoga 1 & 2
- ♦ Nuad - sanfte Anwendung mit Öl
- ♦ Nuad - Bein- & Fußentspannung
- ♦ Nuad - Säuglings- & Kinderentspannung

Ausbildung im Kloster Wat Po in Bangkok / Thailand



- ♦ Reiki I. & II. Grad Ausbildung bei Peter Schocher

*Ich freue mich auf Sie!*

Ing. Sonja Hochleitner

Villenstraße 6/6      Leonfeldnerstr. 44  
3300 Amstetten      4040 Linz

☎ +43(0)650 3730046  
Sonne.hoch@gmx.net  
www.liebe-und-lebe.net

## Lebens-Energie in Harmonie



Sonja Hochleitner

Lebensenergie ist notwendig, damit der Mensch existieren und funktionieren kann. **Energiearbeit** ist, die körpereigene Energie durch drücken, dehnen, streichen, reiben und klopfen wieder ins Gleichgewicht und zum Fließen zu bringen.