

# Leben im Sinne des Yoga und des Ayurveda

# Yoga und Vortrag

**Samstag, 15. März 2025**  
**10.00 bis 16.00 Uhr**  
mit Mark Oliver Bank

## Gesundes DETOX mit Yoga und Ayurveda

In diesem Workshop erhältst Du viele alltagstaugliche Informationen, um Dein Wohlbefinden zu steigern. **Deinen Körper auf natürliche Weise zu reinigen und zu entgiften und somit voller Energie und Gesundheit in den Frühling zu starten.** Viele Krankheiten haben ihren Ursprung in einer unzureichenden Verdauung. Dieser Workshop bietet Dir viele Empfehlungen wie Du Dein Verdauungs-feuer Agni erwecken und stärken kannst. Somit werden Deine Fähigkeiten unterstützt, Speisen und Getränke, aber auch Sinneseindrücke auf allen Ebenen besser zu verdauen und zu integrieren. Auf der Grundlage und mit dem Wissen um die drei Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha, kannst Du konkret und ohne viel Aufwand mehr Bewusstheit und Harmonie in Dein Leben bringen, **wobei der Schwerpunkt des Workshops auf den Empfehlungen zur Reinigung und Verjüngung aus der Sicht des Yoga und des Ayurveda liegt.**

**Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig!**

Programm: 10.00 - 11.45 Yogastunde  
11.45 - 12.00 kurze Pause  
12.00 - 13.00 Ayurvedischer Imbiss (Bio-Qualität)  
13.00 - 15.30 Vortrag (inkl. Pause)  
15.30 - 16.00 Tiefenentspannung

Kursort: Yoga Martina, Hiwi-Märt, Gossauerstrasse 14, 8340 Hinwil  
Kurskosten: 150.- Sfr. (inkl. ausführlichen Kursunterlagen, Imbiss, Yoga, Vortrag und Tiefenentspannung).  
Anmeldung: Martina Keller, [info@martinakeller.ch](mailto:info@martinakeller.ch), 079 657 22 22

### Mark Oliver Bank

Beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Yoga und Ayurveda, leitet Workshops und Seminare im In- und Ausland und bietet in seiner Praxis in Luzern Thai Yoga Massage, ayurvedische Ernährungsberatungen und Privatlektionen an. Er ist Autor des Buches „Die Alchemie des Kochens“. [www.yoga-individuell.ch](http://www.yoga-individuell.ch) und [www.yogaschule-atlas.ch](http://www.yogaschule-atlas.ch)



yogaschule atlas

# Anmeldeformular zum Workshop

Hiermit melde ich mich zum Ayurveda-Workshop an.

Vorname/Name: .....

Strasse/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel.:.....Email:.....

## Der Workshop findet ab 5 Teilnehmer statt.

Die untenstehenden Geschäftsbedingungen habe ich gelesen, verstanden und erkläre mich damit einverstanden.

**Der Kursbetrag wird bei Anmeldung fällig.** Bei Annullation bis 3 Wochen vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt wird. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.

Datum:..... Unterschrift:.....

## Anmeldung und Information:

Martina Keller  
[info@martinakeller.ch](mailto:info@martinakeller.ch)  
079 657 22 22

