

Leben im Sinne des Yoga und des Ayurveda

Yoga und Vortrag

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

Mit den wärmenden Empfehlungen des Ayurveda durch die kalte Jahreszeit in Theorie und Praxis

Wenn die Tage kürzer werden und der Winter Einzug hält, haben wir das natürliche Bedürfnis, uns in die warme Stube zurückzuziehen. Herbst und Winter sind die Zeit von VATA, einer der drei Bioenergien (Vata, Pitta und Kapha) des Ayurveda. Bei diesem Workshop lernen wir die Doshas besser kennen und erhalten **wertvolle und praktisch umsetzbare** Informationen zu den Themen der typgerechten Ernährung und Empfehlungen für mehr Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit.

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, 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 und www.yogaschule-atlas.ch



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
079 657 22 22

