

Vortrag

Dienstag, 8.12.2020

18.30 bis 21.30 Uhr
mit Mark Oliver Bank



Vata einfangen - Pitta zähmen – Kapha aktivieren

Mit dem Wissen um die Doshas mehr Harmonie ins Leben bringen

Das alte indische Gesundheitssystem Ayurveda bietet uns ein Füllhorn wertvoller Empfehlungen für mehr Lebensenergie. Diese Empfehlungen sind heute aktueller denn je.

Bei diesem abwechslungsreichen Workshop lernst du die Doshas (Bioenergien) besser kennen und erhältst **viele unkomplizierte alltagstaugliche Informationen** für mehr Ruhe, Kraft und Gelassenheit.

Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Programm: 18.30 - 19.30 Vortrag Teil 1
19.30 - 20.00 Pause mit feinem Chai-Tee
20.00 - 21.00 Vortrag Teil 2
21.00 - 21.30 Tiefenentspannung

Kursort: yogaVita, Dorfstrasse 8, 6236 Wilihof
Investition: CHF 90
Anmeldung: Renata Kaufmann, info@yogavita.ch, +41 79 739 32 49

Mark Oliver Bank widmet sich seit vielen Jahren dem Yoga und alternativen Heilmethoden. In seinen Vorträgen, Workshops und Seminaren teilt er seine Liebe und sein Wissen über diese ganzheitlichen Lehren mit allen, die Interesse an wertvollen und lebensnahen Hinweisen haben, welche die Lebensqualität steigern und das Wohlbefinden fördern. Er ist Autor des Buches „Die Alchemie des Kochens“.

www.yogaschule-atlas.ch und www.yoga-individuell.ch



yogaschule atlas