

Yoga und Kochkurs

Kochen im Sinne des Yoga und des Ayurveda

**Sonntag, 11. Februar 2018
Von 10.00 Uhr bis 17:00 Uhr
mit Mark Oliver Bank**

**Gönne Dir mit diesem Tag eine Atempause ganz für Dich!
Mit den wärmenden Empfehlungen des Ayurveda
durch die kalte Jahreszeit**

**Das gemeinsame Zubereiten einer nährenden und bekömmlichen
ayurvedischen Mahlzeit und ein lebensnaher Vortrag und eine
Tiefenentspannung runden diesen Tag ab.**

Das alte indische Gesundheitssystem Ayurveda bietet uns ein Füllhorn wertvoller Empfehlungen für mehr Lebensenergie. In diesem Kochkurs bekommst Du viele alltagstaugliche Tipps, um Dein Wohlbefinden zu steigern.

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, **den verjüngenden und nährenden Empfehlungen für mehr Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit.**

Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Kursort: Wald/ZH, genauer Kursort wird noch bekannt gegeben.
Kurskosten: 180.- Sfr. (inkl. Kochkurs, ausführlichen Unterlagen, Essen und Vortrag und Tiefenentspannung)
Anmeldung: Susan Kieser Jäggi, yoga@yogaraum.ch, Tel.: 055 266 20 03

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



yogaschule atlas

Y O G A
R A U M