

Thai Yoga Massage Workshop Die Kunst der achtsamen Berührung

**Samstag, 07. November 2020
09.00 bis 16.00 Uhr**

Die Thai Yoga Massage ist in den letzten Jahren immer bekannter geworden. Sie verbindet den Yoga mit der Massage und kreiert so eine einzigartige Form der Körperarbeit. Sowohl die/der Gebende als auch die/der Empfangende werden durch die achtsame und bewusste Berührung genährt. Wie auch der Yoga ist es eine «Meditation in Bewegung» – aus dem Herzen mit liebevollem Mitgefühl. Sie nutzt das Körpergewicht und die Schwerkraft, um in einem meditativen Bewusstsein den Körper einzuladen, nach und nach Spannungen loszulassen und den Geist zu beruhigen.

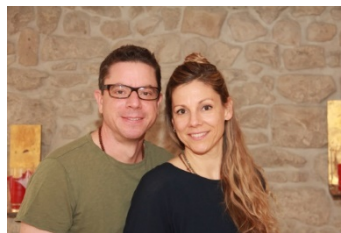
Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind keine nötig!

- YogalehrerInnen können sicherer werden in der Kunst der Berührung
- Menschen ohne Erfahrung können eine entspannende Massage erlernen

Programm: 09.00 – 10.00 Yogastunde
 10.00 – 12.00 Praxis der TYM
 12.00 – 13.00 Ayurvedischer Imbiss (Bioqualität)
 13.00 – 15.30 Praxis der TYM
 15.30 – 16.00 Tiefenentspannung

Kursort: Hatha Yoga Wettingen, Seminarstrasse 99, 5430 Wettingen
Kurskosten: 160.– CHF
Anmeldung: Martina Keller info@martinakeller.ch, 079 657 22 22

Wir freuen uns auf dich!
Martina und Mark



Kursleitung

Martina Keller
Praktiziert seit 20 Jahren Yoga und bietet die Thai Yoga Massage im Zürcher Oberland an. Sie ist dipl. Kindergärtnerin und arbeitet seit 17 Jahren als Leiterin einer Kindertagesstätte. Momentan befindet sie sich in der Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin und wird diese anfangs 2021 abschliessen. Sie lebt die Achtsamkeit im alltäglichen Umgang mit den Menschen jeden Alters.
www.martinakeller.ch

Mark Oliver Bank
Beschäftigt sich seit 20 Jahren mit Yoga und Ayurveda. Er 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