

WORKSHOP

Leben im Sinne des Yoga und des Ayurveda

yoga & vortrag



yogaschule atlas

Yogaschule Christa Locher



Samstag, 25. Mai 2013

von 10.00 - 15.00 Uhr

mit Christa Locher und Mark Oliver Bank

Agni - das Verdauungsfeuer in Theorie und Praxis

Das alte indische Gesundheitssystem Ayurveda bietet uns ein Füllhorn wertvoller Empfehlungen für mehr Lebensenergie.

In diesem Workshop bekommst Du viele alltagstaugliche Tipps und Tricks, um Dein Wohlbefinden zu steigern.

Viele Krankheiten haben ihren Ursprung in einer unzureichenden Verdauung. Mit der Erweckung und Stärkung des Verdauungsfeuers Agni, unterstützt Du Deine Fähigkeiten, 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.

Programm: 10.00 - 11.30 Yogastunde mit Christa
11.30 - 11.45 kurze Pause
11.45 - 12.15 Ayurvedischer Imbiss
12.15 - 15.00 Vortrag mit Mark

Kursort: Yogaschule Christa Locher
Geerenstrasse 6, 8157 Dielsdorf

Kurskosten: 120.- "all Inklusiv" (Yogastunde, Vortrag, Ayurvedischer Imbiss, Kursunterlagen)

Anmeldung: erforderlich bis spätestens 11.5.13
christa@yogaschool.ch / 079 516 39 53