

Kochkurs

Kochen im Sinne des Yoga und des Ayurveda

Samstag, 14. November 2020
10.00 Uhr bis 17:00 Uhr
mit Mark Oliver Bank



Gönne Dir mit diesem Tag eine Atempause ganz für Dich!

Das Zubereiten einer nährenden und bekömmlichen ayurvedischen Mahlzeit, das Zusammensein mit Gleichgesinnten und ein lebensnaher Vortrag 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.

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.

Bei diesem Workshop lernen wir die Dosha's besser kennen und erhalten wertvolle und praktisch umsetzbare Informationen zu den Themen der typgerechten Ernährung.

Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Kursort: Schulküche Amriswil, Untere Grenzstrasse 13, 8580 Amriswil
Kurskosten: 180.- Sfr. (inkl. Kochkurs, ausführlichen Unterlagen, Essen und Vortrag)
Anmeldung: Roland Haag, info@feelyoga.ch, 079 811 68 75

Mark Oliver Bank

Beschäftigt sich seit 20 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 Kochkurs

Hiermit melde mich zum Kochkurs an.

Datum:

Vorname/Name:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Tel.:.....Email:.....

Die untenstehenden Geschäftsbedingungen habe ich gelesen 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:.....

Der Kurs wird ab 7 Teilnehmern durchgeführt.

Anmeldung und Information:

Roland Haag

Dipl. Yogalehrer SYV
Im Oberfeld 3, 8580 Amriswil
Tel: 071 410 23 06 Mob: 079 811 68 75
info@feelyoga.ch www.feelyoga.ch