



Yoga Pyramide

Einführung in die Lehre des Ayurveda, Yoga und Achtsamkeitsmeditation

in der Yogapyramide, Chur
mit Mark Bank (www.yogaschule-atlas.ch)

Freitag, bis Samstag, 27. bis 28. Juli 2018

Mark Bank

Mark ist vor 18 Jahren auf seinen Reisen mit Yoga, Meditation und alternativen Heilmethoden in Kontakt gekommen. Tief berührt durch diese Lehren begann er, sich ganz auf den Weg zum Selbst zu machen. Es ist Mark wichtig, dass Theorie und Praxis Hand in Hand gehen und all das wertvolle dieser Lehren erfahrbar wird. Sich mit Humor und Leichtigkeit tiefer mit dem Leben zu verbinden ist ihm ein grosses Anliegen, was ihm in seinem Unterricht auch gelingt.

Sein Weg

3-jährige Vollzeit-Ausbildung zum Naturheilpraktiker

4-jährige Yogalehrer Ausbildung an der Yoga University, Villeret zum diplomierten Yogalehrer SYV

Ausbildung zum Ayurvedakoch Europäische Akademie für Ayurveda

Ausbilder mit eidg. Fachausweis

Thai Yoga Massage Practitioner

Kochbuchautor

Mark leitet Workshops und Seminare im In- und Ausland, Gruppen- und Einzelunterricht in Villeret und Luzern. Im weiteren bietet er in seiner Praxis Luzern Thai Yoga Massagen, Yoga Therapie, ayurvedische Ernährungsberatungen und Privatlektionen für Yoga und Meditation an.

Freitag, 27. Juli 2018
09.00 bis 18.00 Uhr

Samstag, 28. Juli 2018
09.00 bis 18.00 Uhr

Kosten CHF 350.-

Anmeldungen nehmen wir gerne über das offizielle Anmeldeformular auf der Webseite entgegen.