

YOGA IN KILCHBERG

Leben im Sinne des Yoga und Ayurveda

Gönne Dir eine Pause !



Gesundes Stressmanagement mit Yoga und Ayurveda

Sonntag, 27. November 2016, 10.00 – 16.00 Uhr

Stress begegnet uns heutzutage auf vielfältige Weise. Dabei ist es wichtig und hilfreich, zwischen Eustress (gesund) und Distress (ungesund) zu unterscheiden. Erfahre bei diesem Workshop ganz entspannt, wie vielfältig Stress sein kann und wie wir ihm konstruktiv begegnen können mit:

- spezifischen Yogaübungen,
- harmonisierenden Atemübungen
- gesunder Ernährung,
- positivem Denken
- und Ansätzen, die das Alltägliche übersteigen.

Yoga und Ayurveda bieten uns viele Wege zu mehr Gleichmut und Resilienz (mentaler Widerstandskraft) und so zu einem Leben im Einklang mit uns und der Welt.

Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig!

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 45 Mob: 079 376 29 46 info@voqa-kilchberg.ch

YOGA

I N K I L C H B E R G

- Programm: 10.00 - 11.45 Yogalektion
11.45 - 12.00 kurze Pause
12.00 - 13.00 Ayurvedischer Imbiss (Bioqualität)
13.00 - 15.30 Vortrag (inkl. Pause)
15.30 - 16.00 Tiefenentspannung
- Kursort: Yoga in Kilchberg, Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg
- Kurskosten: 140 Franken
inkl. ausführlichen Kursunterlagen, Imbiss, Yoga, Vortrag und Tiefenentspannung
- Anmeldung: bis 20. November 2016 bei Barbara Christen
info@yoga-kilchberg.ch oder auf der Anmeldeliste am Anschlagbrett bei Yoga in Kilchberg

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



YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg
Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch