



Thai Yoga Massage Seminar

Die Kunst der achtsamen Berührung

mit Martina Keller und
Mark Oliver Bank

Sonntag, 24. Oktober bis
Donnerstag, 28. Oktober 2021

Casa Santo Stefano
Miglieglia, Tessin



yogaschule atlas

Yoga, Meditation, Thai Yoga Massage

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 der Gebende als auch 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.

Die Thai Yoga Massage hat ihren Ursprung im Yoga, Ayurveda und Buddhismus. Sie benutzt 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
- Für Einzelpersonen und/oder Paare

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher Momente. Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Pranayama (Atemübungen), gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien. Im Unterricht der Thai Yoga Massage gehen Praxis und Theorie Hand in Hand. Wir lernen im Geben und Empfangen den Zauber der Thai Yoga Massage kennen.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten Tessinerhäusern, welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Auch für dein leibliches Wohl ist gesorgt. Wir verwöhnen dich mit einem kleinen Nachtessen am Anreisetag und ein weiteres Abendessen geniessen wir gemeinsam in der Casa.

Wir freuen uns auf dich!

Martina und Mark



Das Seminar beinhaltet

- Yoga und Meditation
- Einführung in die Grundprinzipien der Thai Yoga Massage
- Schritt für Schritt Anleitung in die Praxis
- Erlernen einer 20-30 Minütigen Thai Yoga Massage
- Hand/Fuss/Kopfmassage auch einzeln anwendbar für Kinder und Erwachsene
- Praktizieren in Paaren, jeder erhält die Gelegenheit zu geben und zu empfangen

Auszug aus dem Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

08.00 - 09.30	Yoga, Pranayama und Meditation
09.30 - 11.00	Brunch & Pause
11.00 - 13.30	Übungsblock TYM
13.30 - 15.30	Pause
15.30 - 18.00	Übungsblock TYM
18.30 - 20:00	Abendessen, Dienstagabend zur freien Verfügung
20.00 - 21.00	Abendprogramm

Seminarbeginn Sonntag, 24. Oktober 2021 um 16.30 Uhr
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende Donnerstag, 28. Oktober 2021 bis circa 11 Uhr

Kursort Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten CHF 490.- (inkl. Abendessen am Anreisetag und ausführlichen Kurslagen)

Unterkunft Bitte selbständig und direkt bei Casa Santo Stefano buchen, Tel. 091 609 19 35, je nach Kategorie EZ ab 95 CHF pro Nacht. Inklusiv reichhaltigem Brunch und Obst, Kuchen, Tee, Kaffee à discrétion. Zuzüglich einem Abendessen à CHF 35.-

Anmeldung und Auskunft Martina Keller info@martinakeller.ch, 079 657 22 22



Kursleitung



Martina Keller

praktiziert seit 20 Jahren Yoga und ist seit 2020 zertifizierte Yogalehrerin. Sie bietet Thai Yoga Massage im Züricher Oberland an. Zudem ist dipl. Kindergärtnerin und arbeitet seit 17 Jahren als Leiterin einer Kindertagesstätte. Sie lebt die Achtsamkeit im alltäglichen Umgang mit den Menschen jeden Alters.

www.martinakeller.ch



Martina Keller

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

www.yogaschule-atlas.ch



yogaschule atlas