



# Sein in der Fülle

## Yogawochenende

mit **Martina Keller & Mark Bank**

Donnerstag 5. September bis Sonntag 8. September 2024

**Pension Finel**  
Leissigen | Berner Oberland

---

## SEIN in der Fülle

In der Fülle des Spätsommers, begegnest Du Dir an einem Ort, mitten in der Natur mit wundervollem Ausblick auf den Thunersee.

Durch das Yoga praktizieren kannst Du die Fülle in Dir erleben, Kraft schöpfen und Deine Lebendigkeit erfahren.

Am Morgen fließen wir durch eine aktivierende Yogastunde und am Nachmittag erlauben wir uns, in einer sanften Yin Yoga Praxis ganz ins Sein einzutauchen.

Die Pension Finel liegt oberhalb von Leissigen am schönen Thunersee. Die wildromantische Umgebung, die atemberaubende Weitsicht laden dich ein zum Sein, Geniessen, Spazieren, Wandern und Schwimmen.

Wir freuen uns auf dich!

Martina & Mark

---

### *Tagesablauf (Änderungen vorbehalten)*

08:00-10:00	Meditation, Atmen, Yoga
10:15-11:15	Brunch
11:15	Zeit zur freien Verfügung
Ab 15:00	Kaffee & Kuchen
17:00-18:30	Yin Yoga
18:45	Nachtessen
20:00	Abendprogramm (Samstagabend zur freien Verfügung)

---



---

# Yogawochenende im Berner Oberland

**Seminarbeginn** Donnerstag 5. September 2024, 16.30 Uhr  
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

**Seminarende** Sonntag 8. September 2024, Abreise ca. 11:30

**Kursort** Pension Finel, 3706 Leissigen ([www.pension-finel.ch](http://www.pension-finel.ch))  
Die Pension verfügt über 8 Einzel- und Mehrbettzimmer. Jedes davon ist mit einem Lavabo ausgestattet und es hat drei Gemeinschafts-Badezimmer auf dem Stock. Dein Zimmerwunsch wird nach Reservierungsdatum bzw. Zahlungseingang berücksichtigt.

**Kosten**

CHF 950.-	EZ Berg/Wald
CHF 1080.-	EZ Seesicht
CHF 1150.-	EZ - Suite See- & Waldsicht
CHF 880.-	DZ Seesicht
CHF 740.-	3-er Zimmer See- & Waldsicht (nur zu dritt buchbar)

Early Bird: Anmeldung bis 30. April 2024, minus CHF 50.-

## **Im Preis ist bereits alles inbegriffen:**

- Teilnahme am Seminar sowie Übernachtung und Aufenthalt
- Mehrwertsteuer und Kurtaxen
- Täglich grosser Brunch und warmes, vegetarisches Nachtessen
- Zwischenverpflegung (Obst, Nüsse, Kaffee & Kuchen)
- Wasser, Tee, Kaffee

**Bedingungen** Bei Annullaion bis 30 Tage 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 werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.  
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

---

**Anmeldung und Auskunft** *Martina Keller, [info@martinakeller.ch](mailto:info@martinakeller.ch), 079 657 22 22*  
[www.martinakeller.ch](http://www.martinakeller.ch)

---



# Kursleitung

## **Martina Keller**

Die ganzheitliche Philosophie des Yoga fasziniert mich, seit ich 1998 zum ersten Mal mit Yoga in Berührung kam. In meiner Arbeit als Pädagogin und in meinem persönlichen Leben habe ich erkannt, dass Yoga nicht nur auf der Matte stattfindet, sondern auch in den Alltag integriert und gelebt werden kann.

Seit 2021 bin ich von der Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerin für Hatha/Vinyasa und Yin Yoga.

In meinen Räumlichkeiten im Zürcher Oberland biete ich regelmässig Yoga, Thai Yoga Massage und Coachings an.

[www.martinakeller.ch](http://www.martinakeller.ch)

## **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](http://www.yoga-individuell.ch)

[www.yogaschule-atlas.ch](http://www.yogaschule-atlas.ch)



**Martina Keller**

Yogakurse,  
Thai Yoga Massage  
Coaching

[www.martinakeller.ch](http://www.martinakeller.ch)  
[info@martinakeller.ch](mailto:info@martinakeller.ch)  
079 657 22 22

Areal im Tobel 4/5  
8340 Hinwil - Hadlikon

