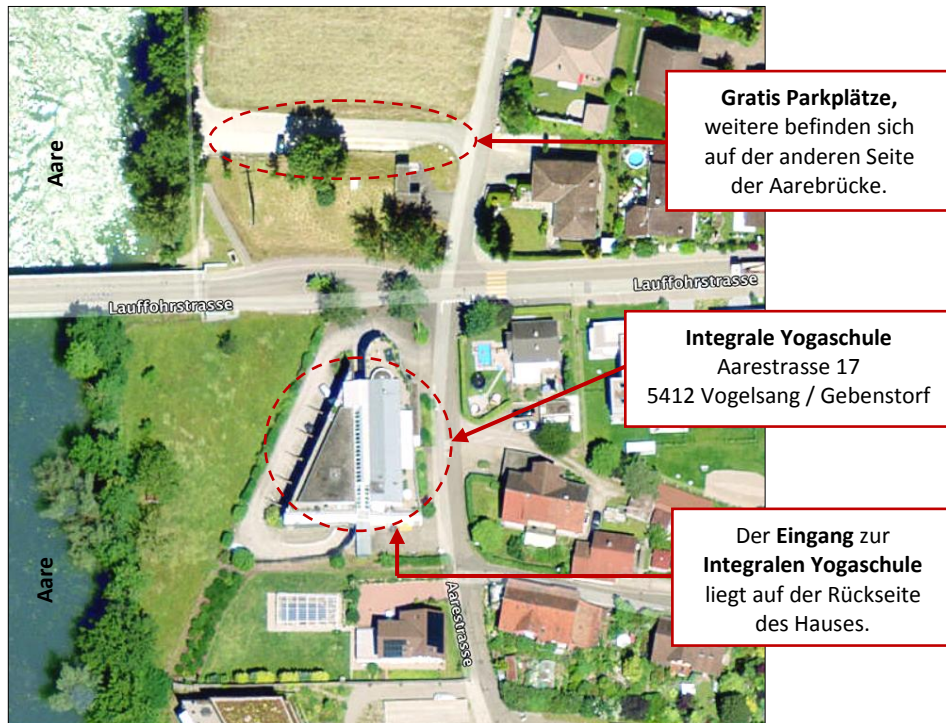
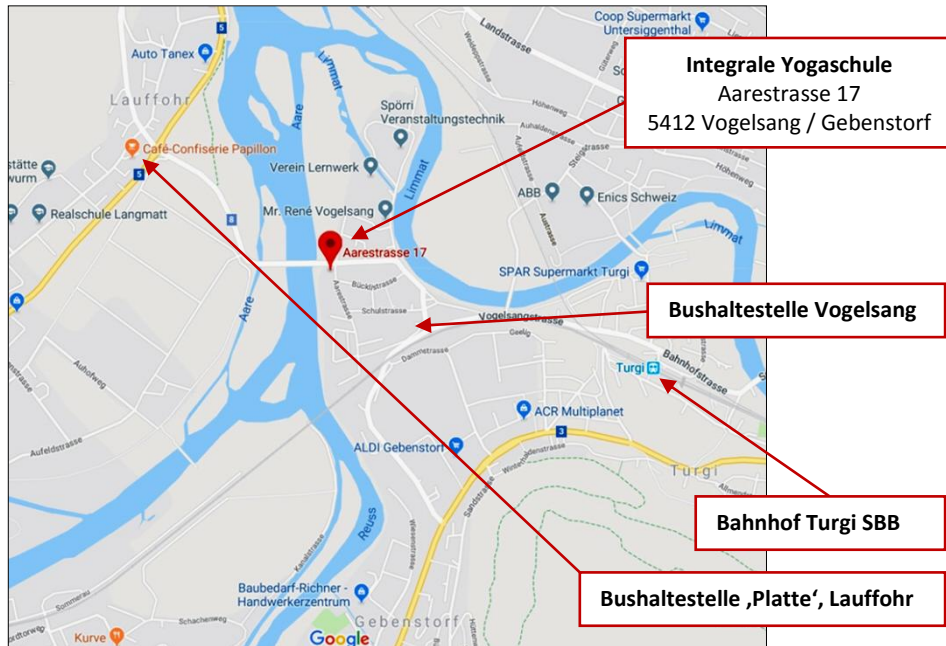


Lageplan Integrale Yogaschule



Lebensschule Yoga

Persönlichkeitsentwicklung
durch den Integralen Yoga
Vertiefung des eigenen Yogaweges
durch Yogapraxis und Theorie



Siebtägiger Kurs (7 Sonntage) 2020/21

Kursleitung:

Jean-Pierre Wicht, dipl. Yogalehrer, YCH / EYU anerkannt

Integrale Yogaschule

Yogakurse in der Region Brugg

Kursadresse: Aarestrasse 17, CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf

Korrespondenzadresse:

Dorfstrasse 8c, CH-5412 Gebenstorf, Tel. +41 (0)79 642'18'67
jpw@integrale-yogaschule.ch, www.integrale-yogaschule.ch

Kursbeschreibung:

Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Antworten auf diese zeitlosen Fragen, welche sich die Menschen seit eh und je stellen, können nur durch Meditation und Innenschau gefunden werden. Yoga ist eine ganzheitliche Methode und Philosophie, welche uns exakt auf der Reise nach innen führt und durch sein spezifisches Wissen anleitet.

Die Persönlichkeitsentwicklung steht im Yoga im Vordergrund. Das Wort ‚Person‘ kommt vom lateinischen *personare* und bedeutet ›hindurch tönen‹. Wenn unser innerstes SELBST oder unsere Seele (Sanskrit: *ātmā*) durch alle Bewusstseinschichten hindurch tönt, wir also transparent zu unserer immanenten Transzendenz geworden sind, so beutet dies, den bewussten Yoga-Zustand erlangt zu haben oder anders ausgedrückt, zu einer erleuchteten Person geworden zu sein.

In diesem siebentägigen Kurs, welcher sowohl für bereits Yoga-Praktizierende als auch für Neueinsteiger geeignet ist, erhalten wir praktisch und theoretisch das Rüstzeug und das Wissen, um durch den Weg des Yoga nach innen gehen zu können und dadurch alle Schwierigkeiten des Lebens meistern zu können.

Kursthemen:

- Yoga, der Zustand der Einheit; verschiedene Yogaarten
- Synthese aller Yogaarten: der Integrale Yoga (*Pūrṇa-Yoga*) nach Sri Aurobindo, Mirra Alfassa und Satprem
- Die Seele oder das zentrale Wesen (*ātmā*)
- Die fünf Verhüllungen (*kośas*) der Seele (*ātmā*)
- Die menschlichen Ebenen:
 - die physische Ebene (*annamaya kośa*)
 - die vitale Ebene (*prāṇāmāya kośa*)
 - die mentale Ebene (*manomaya kośa*)
- Die acht Stufen des Yoga (*Aṣṭāṅga-Yoga*) gemäss Rishi Patañjali:
Yama (Kontrolle), *Niyama* (Disziplin), *Āsana* (körperliche Stellungen), *Prāṇāyāma* (Zurückhalten der Lebensenergie), *Pratyāhāra* (Zurückziehen der Sinne), *Dhāraṇā* (Konzentration), *Dhyāna* (Meditation), *Samādhi* (Versenkung).
- Theorie und Praxis über *Haṭha-Yoga* und Meditation:
Āsanas (körperliche Stellungen), *Mudrās* (Gesten), *Ṣaṭkarma* (die sechs Reinigungssysteme), *Prāṇāyāma* (einfache und klassische Atemübungen), die Lehre über *prāṇa*, Luftarten, *nāḍīs*, *cakren*, *kuṇḍalinī-śakti*, Meditationstechniken
- Erkennen von Gewohnheiten und wiederkehrenden psychologischen Mustern
- Entwicklungs- und Umwandlungsprozesse (Transformation)
- Lebensbewältigung durch Yoga, Yoga im Alltag, Leben ohne Angst

Zielpublikum:	für Yoga-Praktizierende aber auch für Yoga-Einsteiger/-innen, welche Yoga von Grund auf erlernen möchten
Kursleitung: 	Jean-Pierre Wicht , dipl. Yogalehrer, YCH / EYU anerkannt. Er führt seit 1995 eine eigene Yogaschule mit regelmässig stattfindenden Yogakursen. Jean-Pierre Wicht erhielt 1997 von seinem Lehrer die Berechtigung (Yogācārya-Titel), Yogalehrer/innen des klassischen Yoga auszubilden. Seit 1998 leitet er verschiedene Yoga Aus- und Weiterbildungs-Lehrgänge.
Kursort:	Integrale Yogaschule, Aarestrasse 17 CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf
Kurskosten:	CHF 1250.- inklusive Lernskript, Ordner und Yogabuch (exklusive Unterkunft und Verpflegung)
Kursdauer:	7 Monate / 7 Sonntage / 45 Ausbildungsstunden
Kurszeiten:	09.00 - 12.20 Uhr, 12.20 - 13.50 Uhr Mittagspause 13.50 - 17.45 Uhr
Kursdaten 2020/21:	11.10. / 15.11. / 13.12.2020 / 31.01. / 07.03. / 18.04. und 16.05.2021
Kursunterlagen:	Lernskript und Buch ‚Yogamrita‘ von Yogi Paramapadma Dhiranandaji (ISBN 978-3-9522816-0-4)
Mitbringen:	Schreibunterlagen, bequeme Kleidung

--<-- Anmeldetalon bitte an Korrespondenzadresse senden (s. Vorderseite) ---

Ich interessiere mich für die Teilnahme am Lehrgang ‚Lebensschule Yoga‘
7 Sonntage, 2020/21 Bitte senden Sie mir einen Lehrgangsvertrag zu.

Name: Vorname:

Strasse:

PLZ: Ort:

Tel. / Mobile:

Geburtsdatum: E-Mail: