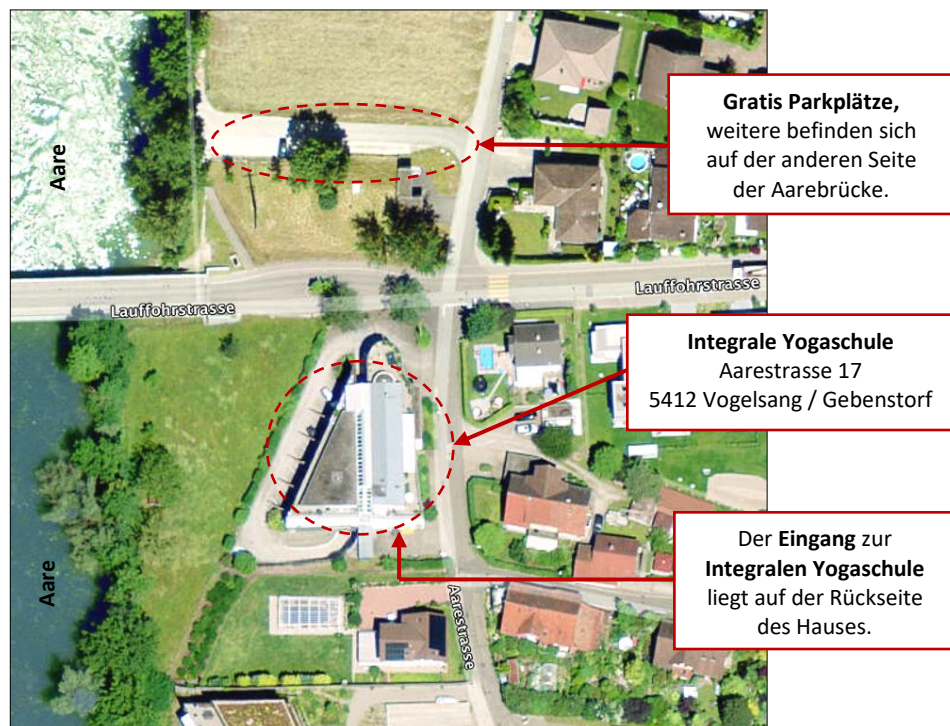
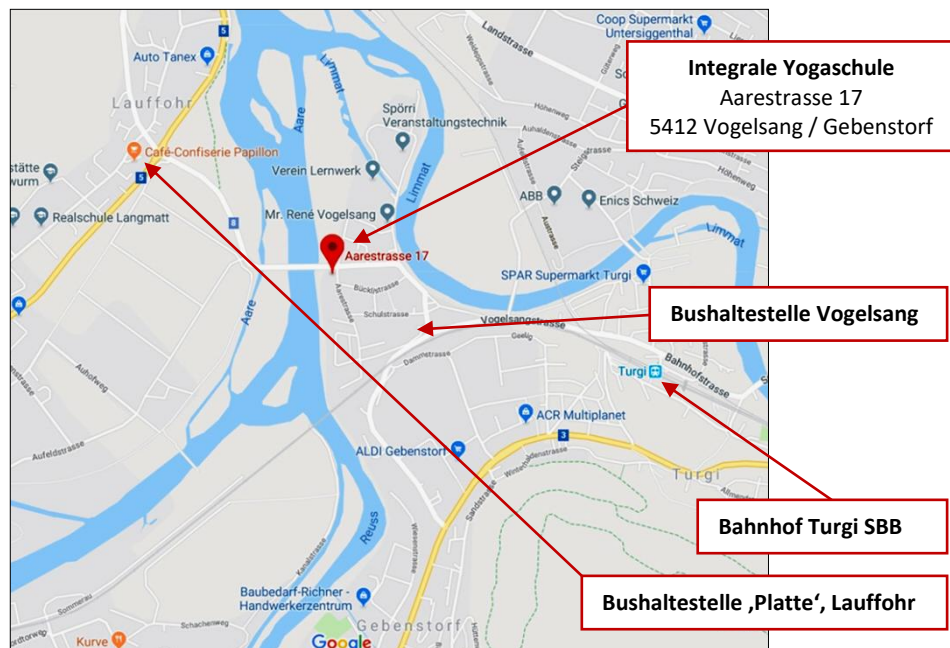


Lageplan Integrale Yogaschule



Yoga-Themen-Nachmittag

Stärkung der Vitalkraft

durch Āsanas, Atem- und Prāṇāyāma-Übungen

Theorie und Übungen



Samstag, 25. April 2026

13:30 - 17:30 Uhr

Kursleitung: Jean-Pierre Wicht

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

Viele Menschen leiden an Erschöpfung und Energieverlust, da das Leben zu viel von ihnen abverlangt. Auch durch ein Burnout, durch Long-Covid und andere Erkrankungen sind die Energiereserven oft erschöpft.

An diesem Yoga Themen-Nachmittag befassen wir uns mit Yoga-Übungen (Āsanas, Atem- und Prāṇāyāma-Übungen), welche den Energie- und Lebenskörper (Vital) wieder nachhaltig erneuern können. Wir lernen verschiedene Yoga-Methoden kennen, mit denen man mit dem richtigen Tempo (Pacing) die Energie-Ressourcen wieder regenerieren kann. Regelmässige Übungspraxis hilft zudem Personen ohne Energiedefizit, den Energielevel auf einem gesunden Niveau zu halten.

Dieser Themen-Nachmittag ist sowohl für bereits praktizierende Yogaschüler/innen aber auch für Neueinsteiger/innen ins Yoga geeignet.

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.

----- ✂ ----- Anmeldetalon bitte an Adresse auf der Vorderseite senden -----

Anmeldeschluss: 17.04.2026

Anmeldung zum Yoga Themen-Nachmittag:

„Stärkung der Vitalkraft“ vom 25.04.2026:

Name: Vorname:

Strasse:

PLZ:Ort:

E-Mail:Tel. / Mobile:

Zielpublikum:	für Yoga-Praktizierende und Yoga-Einsteiger/innen
Kursleitung:	Jean-Pierre Wicht dipl. Yogalehrer, YCH anerkannt
Kursort:	Integrale Yogaschule Aarestrasse 17 CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf
Kurskosten:	CHF 110.00 (bitte vor Ort bar bezahlen)
Kursdauer:	3 ½ Stunden
Kurszeiten:	13:30 - 15:00 Uhr Theorie: Stärkung der Vitalkraft 15:00 - 15:30 Uhr Pause 15:30 - 17:00 Uhr Geführte Yoga-Lektion 17:00 - 17:30 Uhr Schlussbetrachtungen, Fragen
Mitbringen:	Bequeme Kleidung für die Yogapraxis, Schreibunterlagen für Notizen. Yogamatten und Sitzkissen sind vorhanden.
Anfahrt und Parkplätze:	Die Integrale Yogaschule ist vom Bahnhof Turgi SBB in 15 Min. (1.2 Km) zu Fuss erreichbar. Die Bushaltestelle Vogelsang (Bus-Linie 357) liegt 500 m vom Kursort entfernt (ca. 6 Min. Fussweg). Die Busse verkehren täglich (ausser am Sonntag). Die Bushaltestelle „Platte“ in Lauffohr liegt ca. 1 Km vom Kursort entfernt (ca. 12 Min. Fussweg). Auf beiden Seiten der Aarebrücke gibt es gratis Parkplätze.