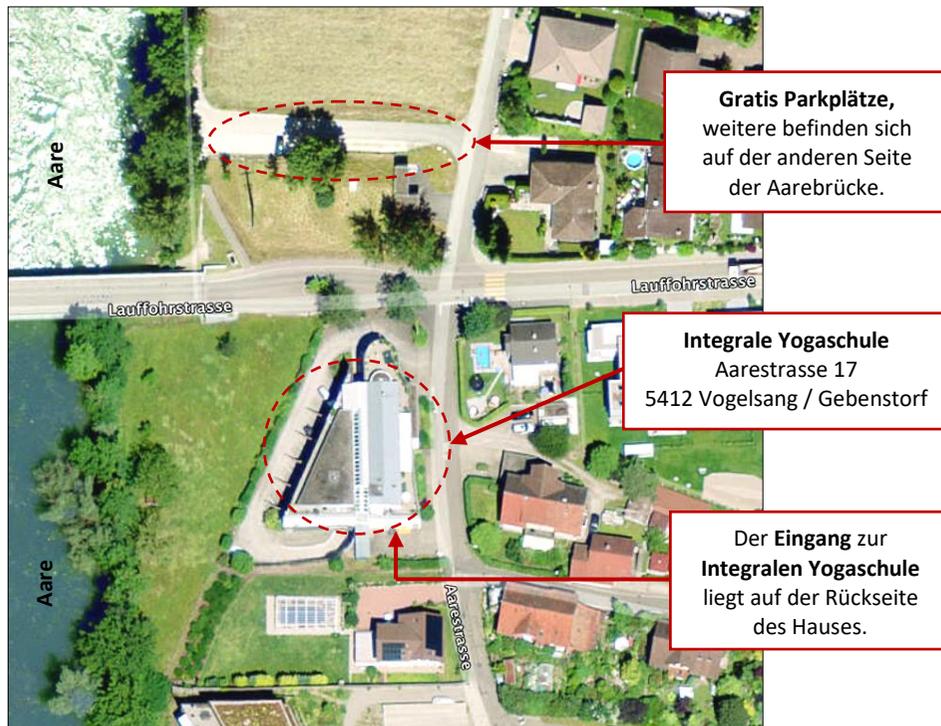
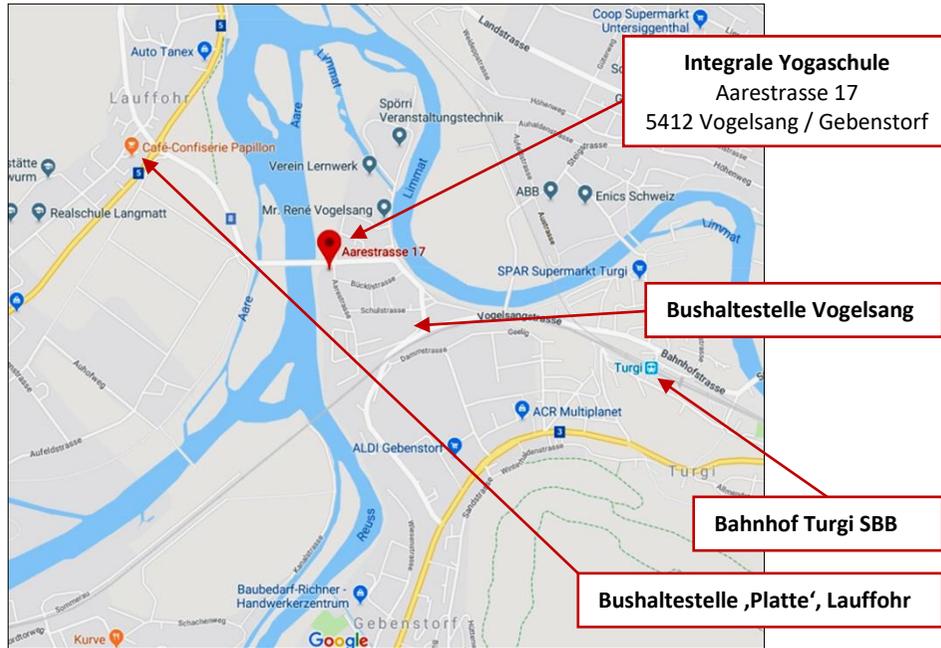


Lageplan Integrale Yogaschule



Yoga-Thementag

Umgang mit Gewohnheiten

Leben heisst sich verändern

Theorie und Übungen

Ganztägiger Kurs



Sonntag, 27. Juni 2021

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

„Die Gewohnheit ist die zweite Natur“, sagt ein Sprichwort. Tatsächlich neigen wir im Leben immer wieder dazu, gewohnheitsmässig zu agieren oder zu reagieren. Jede Gewohnheit, ob gut oder schlecht, führt mit der Zeit zu einer Fixierung, zu einem Festhalten und zu einer ‚Versteinerung‘. Ein weiteres Sprichwort sagt: „Leben heisst sich verändern“. Die Natur (Skr.: *Prakriti*) ist in ständiger Veränderung und fordert von uns Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Wir leben in Lebensphasen, welche ca. alle 6-7 Jahre in eine neue Qualität wechseln (in der Astrologie spricht man von den 12 Häusern). Eine Veränderung drängt sich meistens von selbst auf. Wer dabei stur an einer Lebensgewohnheit festhält und den Veränderungsschritt nicht mitmacht, wird deswegen früher oder später leiden müssen. An diesem Thementag befassen wir uns mit diesem wichtigen Thema und fördern durch die Übungspraxis unsere geistige Flexibilität. Dieser Yoga-Thementag ist sowohl für länger praktizierende Yogaschülerinnen und Schüler 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: 18.06.2021

Anmeldung zum Yoga-Thementag ‚Gewohnheiten‘ vom 27.06.2021:

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 180.- (bitte vor Ort bar bezahlen)	
Kursdauer:	6 Stunden	
Kurszeiten:	09.00 - 09.30 Uhr	Begrüssung, Einführung
	09.30 - 11.00 Uhr	1. geführte Yoga-Lektion
	11.00 - 11.15 Uhr	Pause
	11.15 - 12.15 Uhr	Informationen über die Gewohnheiten - Teil 1
	12.15 - 14.15 Uhr	Mittagspause
	14.15 - 15.15 Uhr	Informationen über die Gewohnheiten - Teil 2
	15.15 - 15.30 Uhr	Pause
	15.30 - 17.00 Uhr	2. geführte Yoga-Lektion
	17.00 - 17.30 Uhr	Schlussbetrachtungen und Fragenbeantwortung
	17.30 Uhr	Ende des Yoga-Thementages
Mittagspause:	Auf Wunsch können wir gemeinsam essen gehen.	
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.	