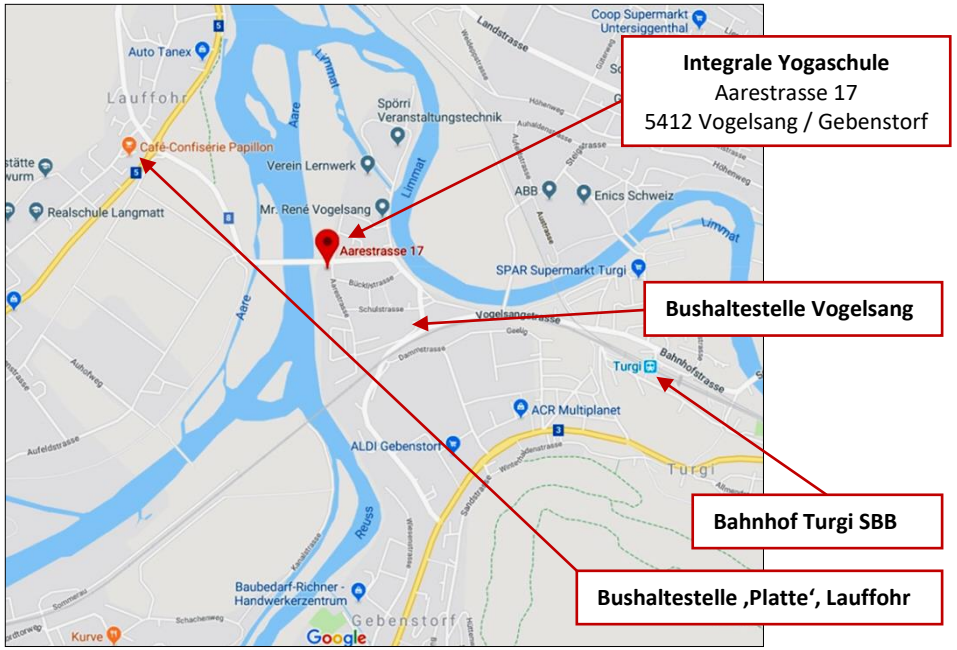
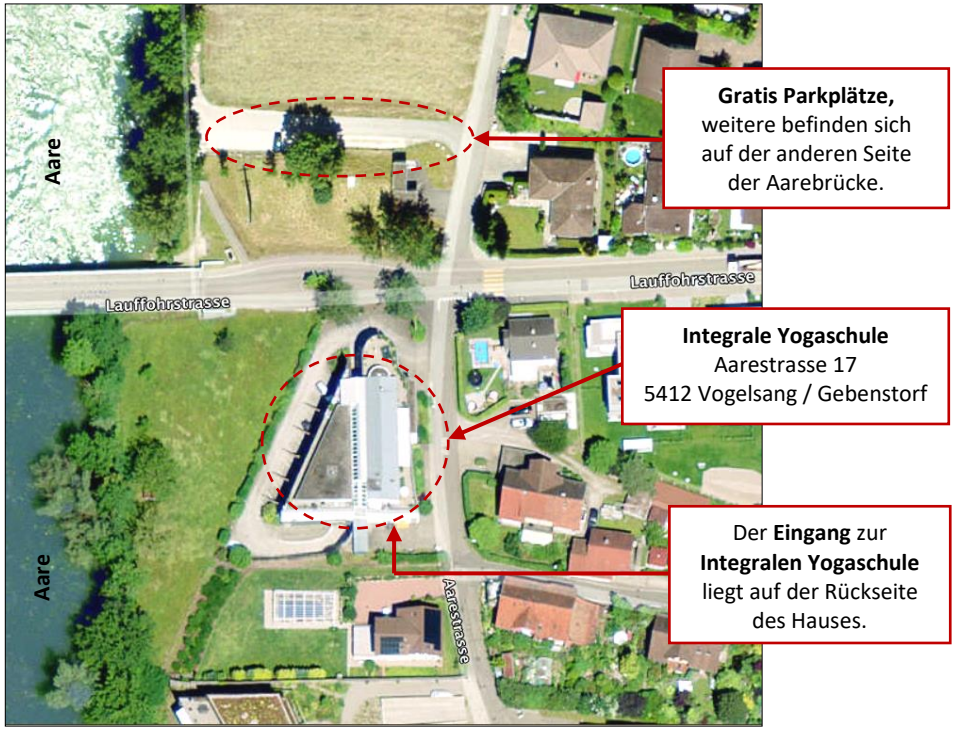
Lageplan Integrale Yogaschule



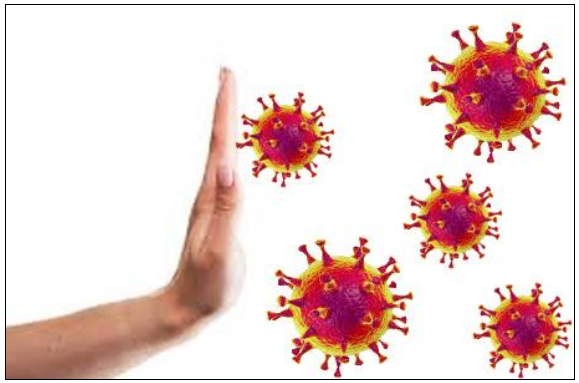


Yoga-Thementag

Das Immunsystem

Theorie und Übungen

Ganztägiger Kurs



Samstag, 22. Juni 2024

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

Unser Immunsystem ist wie ein Bodyguard, der den Körper vor Angriffen von Viren, Bakterien, Parasiten usw. schützt. Die Immunabwehr stützt sich auf eine Gedächtnisfunktion, welche durch das Durchleben von Krankheiten oder durch eine Impfung entstanden ist. Das Abwehrsystem weiss dadurch, wie man die 'Feinde' bekämpfen muss. Man nennt dies auch die spezifische Abwehr. Taucht ein neuartiges Virus auf, wie z.B. das Coronavirus (Covid-19), muss sich das Immunsystem zuerst damit befassen und neue Abwehrstrategien entwickeln (unspezifische Abwehr).

An diesem Yoga-Thementag lernen wir unser Immunsystem anatomisch und physiologisch kennen und versuchen, während den Yoga-Übungen ein vermehrtes Wahrnehmen dafür zu entwickeln. Zudem erhalten wir viele Tipps, wie man das Immunsystem stärken kann.

Dieser Yoga-Thementag ist sowohl für länger praktizierende Yogaschülerinnen und Schüler aber auch für Neueinsteiger 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: 14.06.2024

Anmeldung zum Yoga-Thementag ‚Das Immunsystem' vom 22.06.2024:

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 das Immunsystem - Teil 1 12.15 - 14.15 Uhr Mittagspause 14.15 - 15.15 Uhr Informationen über das Immunsystem - 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.