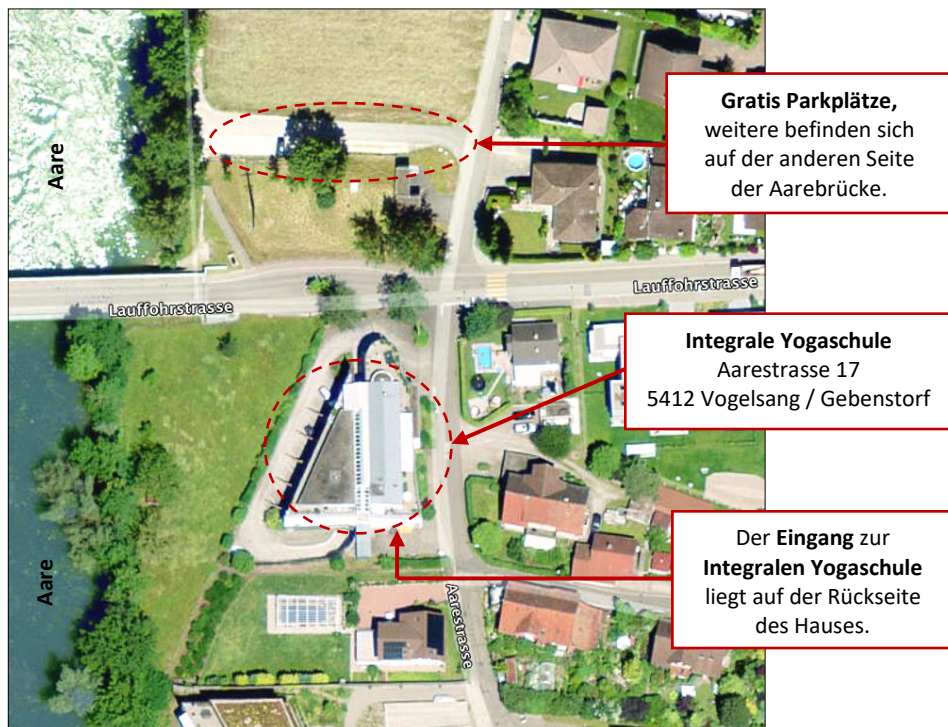
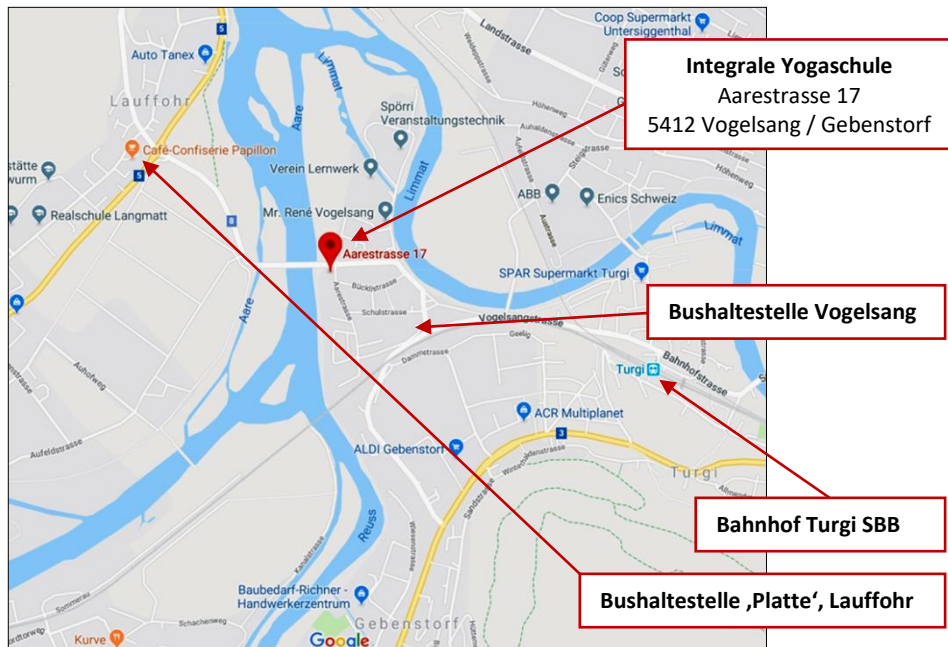


## Lageplan Integrale Yogaschule



# Yoga-Thementag

Die Sinnesorgane  
Theorie und Übungen  
Ganztägiger Kurs



**Sonntag, 23. Januar 2022**

**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

In unserem täglichen Leben sind wir auf unsere Sinnesorgane angewiesen, welche uns ständig Informationen über unser Umfeld liefern. An diesem Thementag lernen wir einerseits die anatomische Funktionsweise der fünf Sinne kennen, andererseits befassen wir uns mit Übungen, welche unsere Sinnesorgane gesund erhalten.

Alle Sinnesreize werden vom sog. Sinnesbewusstsein (Sanskrit: *manas*) aufgenommen und entsprechend verarbeitet. In der heutigen Zeit wirken viel mehr Sinnesreize auf uns ein, als zu früheren Zeiten. Wer häufig gestresst ist, kann sich oft nicht mehr abgrenzen und es besteht die Gefahr einer Reizüberflutung, was zu Denk- und Handlungsblockaden führen kann. In diesem Kurs lernen wir auch, wie wir unsere Sinne bewusst durch den Yoga-Prozess des *Pratyāhāra* kontrollieren und dadurch eine Reizüberflutung im Gehirn verhindern können.

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: 14.01.2022

Anmeldung zum Yoga-Thementag ‚Die Sinnesorgane‘ vom 23.01.2022:

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ: .....Ort: .....

E-Mail: .....Tel. / Mobile: .....

<b>Zielpublikum:</b>	für Yoga-Praktizierende und Yoga-Einsteiger/innen	
<b>Kursleitung:</b>	Jean-Pierre Wicht, dipl. Yogalehrer, YCH anerkannt	
<b>Kursort:</b>	Integrale Yogaschule, Aarestrasse 17 CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf	
<b>Kurskosten:</b>	CHF 180.- (bitte vor Ort bar bezahlen)	
<b>Kursdauer:</b>	6 Stunden	
<b>Kurszeiten:</b>	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 Sinnesorgane - Teil 1
	12.15 - 14.15 Uhr	Mittagspause
	14.15 - 15.15 Uhr	Informationen über die Sinnesorgane - 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
<b>Mittagspause:</b>	Auf Wunsch können wir gemeinsam essen gehen.	
<b>Mitbringen:</b>	Bequeme Kleidung für die Yogapraxis, Schreibunterlagen für Notizen. Yogamatten und Sitzkissen sind vorhanden.	
<b>Anfahrt und Parkplätze:</b>	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.	