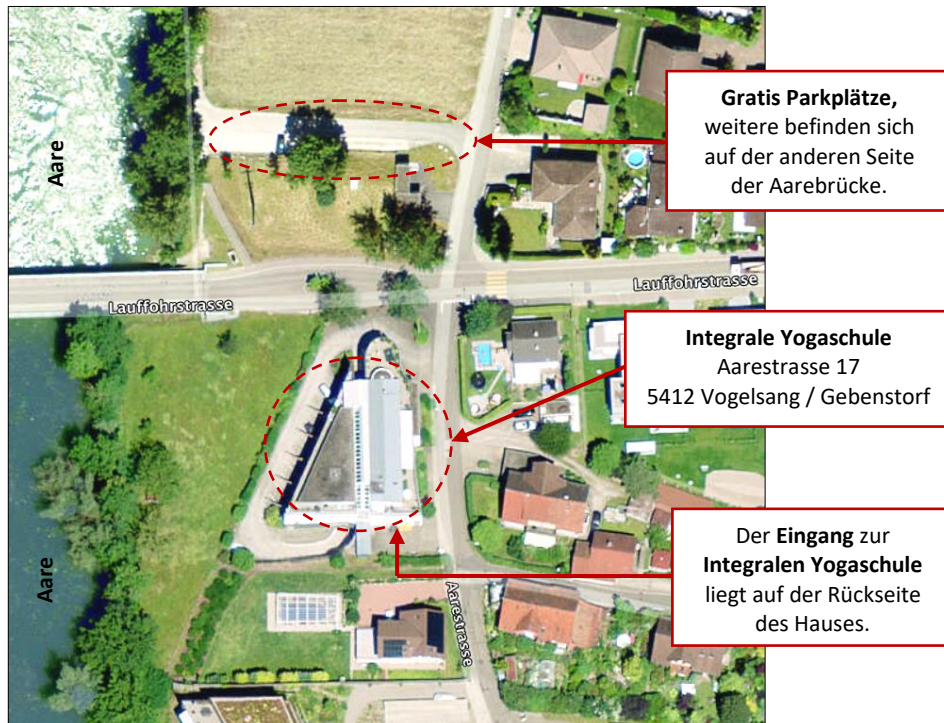
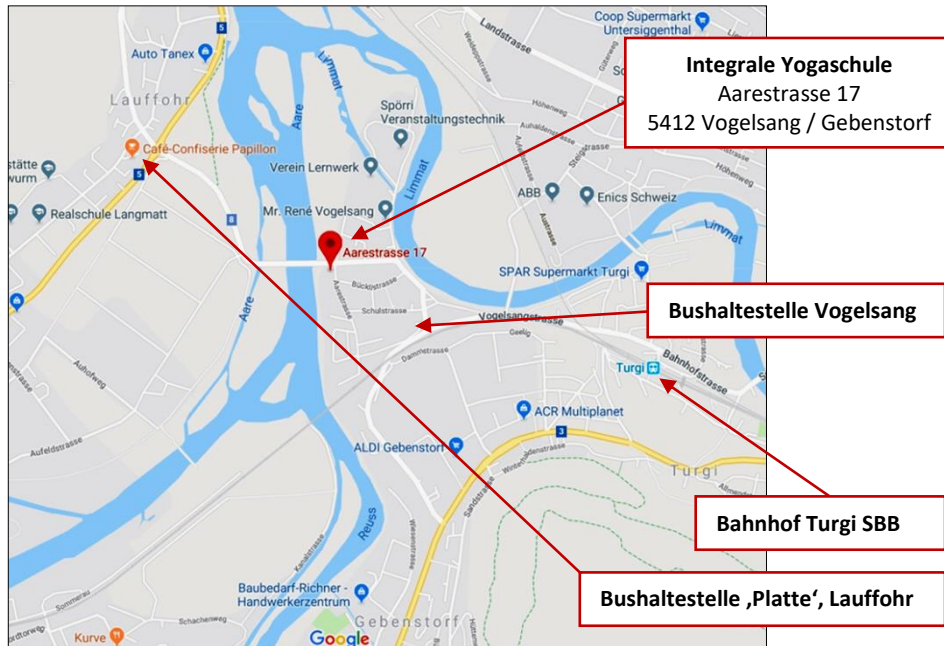


## Lageplan Integrale Yogaschule



# Hatha Yoga

## Vorsorge & Therapie

Fortbildungs- und "Auffrischkurs"

Samstag, 06. Juni 2020 - **Kurs 3**



Integraler Yoga: Regeneration für Körper & Mental -  
ein Weg in die Stille und Kraft

**Kursleitung:** Iris Huber

## Integrale Yogaschule

**Kursadresse:** Aarestrasse 17  
CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf

**Korrespondenzadresse:** Dorfstrasse 8c  
CH-5412 Gebenstorf

Tel. +41 (0)79 279'70'21  
iris@integrale-yogaschule.ch  
www.integrale-yogaschule.ch

**Informationen zum Tageskurs:** Die heutige moderne Lebensweise ist eine große Herausforderung für uns Menschen. Unsere Sinne sind oftmals einer großen Reizüberflutung ausgesetzt. Genauso beanspruchen schulische oder berufliche Belastungen unseren physischen Körper und das Mental. Wird eine starke Belastung von Körper und Mental nicht korrigiert, kann es zu gesundheitlichen Störungen kommen mit nachteiligen Auswirkungen auf die 2 übergeordneten Steuer- und Regulationssysteme (Nerven- & Hormonsystem). Fehlregulationen dieser 2 Systeme stören die natürliche Funktionsweise körperlicher Organe. Das Abwehrsystem wird geschwächt, der Stoffwechsel und das "innere Milieu" wie bspw. Blutdruck oder Mineralstoff- und Wasserhaushalt können aus dem Gleichgewicht geraten.

Nicht immer ist es möglich, uns aus belastenden Lebensumständen herauszulösen. Es ist aber durchaus möglich, **einen besseren Bezug zum eigenen Körper und Mental** aufzubauen. Die Grundlage zur Bewahrung der Lebenskraft ist **Harmonie**. Auf Körper und Mental wirken immer 2 gegensätzliche Energieströme ein. Dies sind ein anregender und ein dämpfender Energiestrom. Der Integrale Yoga ist u.a. auch ein Übungsweg mit dem Bestreben, einen harmonischen Zustand für Körper & Mental einzurichten. Ein ausgewogener Lebensrhythmus im guten Zusammenspiel mit dem eigenen Körperrhythmus kann so entwickelt werden. Darüber hinaus beginnt ein Prozess, welcher Spannungsstände abbaut und körperliche sowie mentale Widerstände auflöst.



**Iris Huber** - dipl. Yogalehrerin / Yoga-Ausbildnerin  
Seit 1997 führt sie die eigene Yogaschule mit regelmäßig stattfindenden Yogakursen. 2001 erhielt sie von ihrem Lehrer die Berechtigung (Yogācārya-Titel), Yogalehrer/Innen in der Tradition des klassischen Yoga auszubilden. Verschiedene Aus- und Weiterbildungslehrgänge hat sie seit 2005 selber verfasst und geleitet.

--✂--Anmeldetalon bitte an die Korrespondenzadresse auf der Vorderseite senden.

**Anmeldung:** Haṭha Yoga, Vorsorge & Therapie, 06. Juni 2020 / **Anmeldeschluss:** Freitag, 29. Mai 2020

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

Straße:.....

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

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

<b>Haṭha Yoga als Vorsorge &amp; Therapie</b>	Fortbildung und "Auffrischung" für ausgebildete Yogalehrer/Innen und ebenso für Menschen mit erworbenem Wissen über Yoga sowie Yogapraxis.
<b>Kursleitung:</b>	Iris Huber (dipl. Yogalehrerin/Yoga-Ausbildnerin)
<b>Kursadresse:</b>	Integrale Yogaschule, Aarestrasse 17 CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf
<b>Kurskosten:</b>	CHF 180.- (inkl. umfassender Skript mit Übungslektionen)
<b>Kursdauer:</b>	6 Stunden
<b>Kursprogramm:</b>	
09.00 - 09.30	Begrüssung und Einführung
09.30 - 11.15	Praxis: Yoga-Stellungen ( <i>āsanas</i> ) im Sinne einer bewussten Leibarbeit
11.15 - 11.30	Pause
11.30 - 12.15	Betrachtungen zur <i>āsanas</i> -Übungspraxis und Beantwortung von Fragen
12.15 - 14.15	Mittagspause. Auf Wunsch können wir gemeinsam essen gehen.
14.15 - 15.15	Praxis: Atemtechniken / Atemübungen
15.15 - 15.30	Pause
15.30 - 16.15	Betrachtungen zur Übungspraxis mit dem Atem und Beantwortung von Fragen
16.15 - 17.15	Praxis: körperliche Sammlungs- & Konzentrationsmethoden
17.15 - 17.30	Gemeinsamer Tagesabschluss
<b>Mitbringen:</b>	Bequeme Kleidung für die Yogapraxis sowie Schreibmaterial für Notizen. <b>Yogamatten und Sitzkissen sind vorhanden.</b>
<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) alle 30 Minuten von 6.00 bis 20.30 Uhr in Richtung Gebenstorf und in Richtung Bahnhof Turgi SBB. Auf beiden Seiten der Aarebrücke gibt es gratis Parkplätze.