



# YOGA

**Chitta Vritti Nirodhah**  
**Chitta Vritti Nirodhah**  
**Chitta Vritti Nirodhah**

Das zur Ruhe bringen (nirodhah) der Bewegungen (vritti) des Geistes (chitta)  
(aus der Yoga Sutra des Patanjali)

---

## **Yoga Konzept Semester 2010/11**

### **Einführungsworkshop und Vortrag**

**für die Studenten der Musikhochschule FRANZ LISZT**

### **mit Matthias Kärcher**

**nach der Methode von B.K.S. Iyengar®**

## **29.-31.10.2010**

---

#### **Die Einführungsworkshops**

sind ein exklusives Angebot für die Studenten der Musikhochschule FRANZ LISZT, Weimar. Im Rahmen des bereits zum zweiten Mal stattfindenden Gesamtkonzepts „YOGA FÜR MUSIKER“, das aus verschiedenen Phasen besteht, können sich Interessierte erneut in ca. 2,5stündigen Schnupperworkshops zunächst ein erstes, eigenes Bild über Iyengar Yoga machen und sich von den positiven Wirkungen dieser Technik überzeugen.

Yoga stellt auf der körperlichen, geistigen aber auch seelischen Ebene, speziell für die Berufsgruppe der Musiker, eine ideale Ergänzung und einen perfekten Ausgleich dar.

Zwischen Yoga und Musik finden sich zahlreiche Parallelen. Insbesondere die präzise und detaillierte Technik von Iyengar® Yoga beinhaltet viele Faktoren, die auch für das Studium, die Arbeit und die Entwicklung des Musikers eine überaus wichtige und wesentliche Rolle spielen. Yoga ist für Übende auf allen Ebenen eine Bereicherung.

Da ich im Schwerpunkt meiner Arbeit fast ausschließlich Musiker (Chöre, Solisten, Instrumentalisten, Orchester) unterrichte, mache ich ständig die Erfahrung, wie perfekt sich Yoga und Musik ergänzen und gegenseitig befruchten.

#### **Kursgebühr/Eigenanteil**

Die Hochschule ist Auftraggeber des Projekts und trägt die Kosten, hat aber einen Eigenanteil pro Teilnehmer von € 20,00 festgelegt.

## Kursverlauf Workshops und Gesamtkonzept

Die Workshops sollen den Teilnehmern helfen, sich ein erstes Bild von dieser Yogatechnik zu machen. Ihr werdet mit den grundlegenden Funktionen des Bewegungsapparates vertraut gemacht. Anhand von verschiedenen Beispielen wird aufgezeigt, wie individuell Körper und Geist auf Belastung reagieren. Klassische Yogastellungen üben wir hier nur im Ansatz. Der Kurs soll vielmehr einen Eindruck vermitteln, so dass die Teilnehmer entscheiden können, ob sie an dem umfangreicheren Gesamtkonzept interessiert sind.

### Einführungsvortrag, 29.10.2010, 14.30 – 15.15 Uhr

Der Vortrag erläutert das Kurskonzept und stellt die Theorie des Yoga, die Technik und Philosophie vor. Er ist Bestandteil der Workshops und gleichzeitig eine Infoveranstaltung. Daher sind auch alle Interessenten, die nicht teilnehmen, herzlich eingeladen.

### Kurszeiten der 5 identischen Workshops (zur Auswahl)

1. Kurs	Fr, 29.10.2010	19.00 – 21.30 Uhr
2. Kurs	Sa, 30.10.2010	10.00 – 12.30 Uhr
3. Kurs	Sa, 30.10.2010	15.00 – 17.30 Uhr
4. Kurs	So, 31.10.2010	10.00 – 12.30 Uhr
5. Kurs	So, 31.10.2010	15.00 – 17.30 Uhr

- Mindest-Teilnehmerzahl pro Kurs: 7 Personen / maximal 12 Personen
- Die benötigten Hilfsmitteln (Matten, Decken, Gurte, Klötze,... usw.) werden gestellt.

**Anmeldung direkt über Link: [www.doodle.com/5sc23e5h83nz8zzu](http://www.doodle.com/5sc23e5h83nz8zzu)  
oder Email: [info@iyengar-yogalehrer.de](mailto:info@iyengar-yogalehrer.de)  
oder Website: [www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de) (Termine)**

### Matthias Kärcher (Berlin)

„Ich übe seit 1998 Yoga und habe mich ab 2001 ganz auf Iyengar® Yoga konzentriert. In dieser speziellen Yoga Tradition finde ich die Präzision, Genauigkeit und Geradlinigkeit, die ich auch in meinem Leben anstrebe und die so schwer zu erreichen und zu bewahren ist. Deshalb ist gerade diese Technik – die Schritt für Schritt von der Basis her aufbaut – für mich so wertvoll geworden. Wie ein gut gebautes Haus ein solides und starkes Fundament braucht, so glaube ich, dass auch der Yogaweg sowie das Leben selbst einen sicheren und festen Grund benötigen. Obwohl dieses System bereits viele Tausend Jahre alt ist (oder vielleicht eben gerade deshalb) erlebe ich Yoga auch heute noch als brandaktuell und zeitgemäß. Er hilft mir gerade in dieser schnell gewordenen Welt mit den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.“



Internationales Lehrzertifikat des Berufsverbandes der  
B.K.S. Iyengar®-Yoga-Vereinigung-Deutschland e.V.

[www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)  
fest 030-44034521 / mobil 0177-9717250  
- diese Ausschreibung kann auch als PDF angefordert werden -