



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 Grundlagenseminar **für die Akademisten der Staatskapelle Berlin** **mit Matthias Kärcher** **02.-03.11.2010, Musikkindergarten Berlin**

Dieses Yoga Grundlagenseminar

ist ein exklusives Angebot für die Akademisten der Staatskapelle, Berlin - im Rahmen des Gesamtkonzepts „YOGA FÜR MUSIKER“. Das Seminar stellt die Technik von Iyengar Yoga vor – insbesondere die Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (Atemkontrolle).

Wir befassen uns intensiv mit grundlegenden Fragen zu Yoga und beginnen die praktische Übung mit einfachen Basisstellungen. Dabei stelle ich verschiedenen Bewegungskategorien, wie z.B. Standpositionen, Vorwärts- und Rückwärtsstreckungen, Drehungen und Umkehrhaltungen vor. Eine kurze Einführung in die Atmung gibt einen Eindruck über die weiterführende, feinere Technik der Atemkontrolle.

Kursverlauf

1. Tag	10.00 – 12.30 Uhr	Einführung/Grundlagen Yogastellungen (Asana)
	Mittagspause	Allgemeine Anatomie I
	14.30 – 15.30 Uhr	Regenerative Stellung und Anatomie II
	15.30 – 17.30 Uhr	Standstellungen
2. Tag	09.30 – 12.00 Uhr	Vorwärtsstreckungen und Drehstellungen
	Mittagspause	
	14.00 – 16.00 Uhr	Rückwärtsstreckung und Dynamische Haltungen
	16.00 – 16.30 Uhr	Teepause/Fragen, Grundlagen/Yogaphilosophie
	16.30 – 17.30 Uhr	Grundlagen der Atemkontrolle (Pranayama)

11,5 Zeitstunden = 15,5 UE (1 UE = Unterrichtseinheit = 45 min.)

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