



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)

2 Yoga Einführungsseminare

- Männerkurse -

12./13.11. und 03./04.12.2011

mit Matthias Kärcher

nach der Methode von B.K.S. Iyengar®

in den Räumen Yoga Pariser Strasse N° 6 - Berlin

Dieser Kurs

ist ein Grundlagenseminar und führt in die Technik von Iyengar Yoga – insbesondere in die Asanas (Körperstellungen) und das Pranayama (Atemkontrolle) – ein.

Das Seminar ist ein reiner Männerkurs und befasst sich im Schwerpunkt speziell mit den Fragen, Themen und Herausforderungen, die Männer an Yoga stellen.

Wir befassen uns mit grundlegenden Fragen, z.B. was „Yoga - Hatha Yoga - Iyengar Yoga“ eigentlich bedeuten und beginnen die praktische Übung mit den einfachen, einführenden Basisstellungen (Asanas). Dabei werden die verschiedenen Kategorien, wie zum Beispiel Standstellungen, Vorwärts- und Rückwärtsstreckungen, Drehungen und Umkehrhaltungen vorgestellt.

Eine kurze, allgemeine Einführung in die Atmung gibt einen Eindruck über die weiterführende, feinere Technik der Atemkontrolle (Pranayama).

Das Seminar ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und diejenigen, die Iyengar-Grundlagen systematisch wiederholen wollen, geeignet.

Yoga

ist eine Kunst, eine Wissenschaft und eine Philosophie. Seine Wirkung erstreckt sich auf alle Ebenen des menschlichen Lebens: die Körperliche, die Mentale und die Spirituelle. Yoga ist eine praktische Methode, durch die wir unserem Leben Richtung, Sinn und Würde geben können.

(B.K.S. Iyengar)

Die Kurszeiten sind:

Samstag	10.00 – 13.00 Uhr	Einführung /Theorie und Grundstellungen Asanas I, Allg. Standstellungen, Anatomie I
	- Mittagspause - 15.00 – 18.00 Uhr	Regenerative Stellungen Asanas II – Standhaltungen/Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen, Anatomie II
Sonntag	09.30 – 11.00 Uhr	Einführung in die bewusste Atmung
	11.00 – 11.30 Uhr	Teepause: Fragen zur Theorie, Philosophie...
	11.30 – 13.00 Uhr	Asanas III – Standhaltungen/Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen und Dynamik

Gesamt: 9,5 Stunden = 13,0 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)

Die Kursgebühr beträgt € 130,00

- **Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen / maximal 12**
- **Die benötigten Hilfsmitteln (Matten, Decken, Gurte, Klötze,... usw.) werden gestellt. Deren Anwendung ist charakteristisch für Iyengar® Yoga und gestattet eine individuelle Anpassung der Yogastellungen an die verschiedenen Voraussetzungen der Übenden und ermöglicht daher für Jeden die Teilnahme.**
- **Weitere Informationen zum Kursinhalt, sowie Anmeldungen:**

030-44034521 oder 0177-9717250
info@iyengar-yogalehrer.com

www.iyengar-yogalehrer.com

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.

Ich bin Zertifizierter Iyengar Yogalehrer, lebe in Berlin und arbeite individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei habe ich mich vorwiegend auf den Bereich der Klassischen Musik spezialisiert. Ich arbeite mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus biete ich Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Themen an und organisiere Yogaferien/-reisen.



Internationales Lehrerzertifikat des Berufsverbandes
Iyengar®-Yoga-Deutschland (IYD e.V.)