



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)

Grundlagen- und Einführungsseminar

23.-25.04.2010

mit Matthias Kärcher

nach der Methode von B.K.S. Iyengar®

in Kooperation mit Yoga West, Stuttgart
Schwabstraße 12a, 70197 Stuttgart

Dieser Kurs

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

Wir befassen uns mit den grundlegenden Fragen 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.

Der 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:

1. Tag	20.00 – 21.30 Uhr	Einführung /Theorie und Grundstellungen
2. Tag	10.00 – 12.30 Uhr	Asanas I – Standhaltungen Allgemein
	Mittagspause	
	15.30 – 18.00 Uhr	Asanas II – Standhaltungen/Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen
3. Tag	09.00 – 10.00 Uhr	Einführung in die bewusste Atmung
	Teepause	
	10.30 – 13.00 Uhr	Asanas III – Standhaltungen/Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen, Dynamik, Wiederholung

Gesamt: 10,0 Stunden = 13,5 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)

Die Kursgebühr beträgt € 125,00

- **Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**
- **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 an**

Matthias Kärcher
Telefon 030-44034521 oder 0177-9717250
info@iyengar-yogalehrer.com
www.iyengar-yogalehrer.com
www.yogawest.de

„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 einen sicheren und festen Grund benötigt. Obwohl bereits viele Tausend Jahre alt, ist Yoga für mich brandaktuell und zeitgemäß und hilft mir gerade in dieser schnell gewordenen Welt mit den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.“



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

www.iyengar-yogalehrer.com