



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)

Yogaseminar „Eigenes Üben“

20.-21.01.2012 / in Berlin

- Männerkurs -

mit Matthias Kärcher

nach der Methode von B.K.S. Iyengar®

Das Seminar befasst sich mit der eigenen Übungspraxis für zu Hause und wird sowohl Absolventen von Einführungsseminaren, als auch Yogaschülern, die ihre eigene Praxis vertiefen, ergänzen und/oder überprüfen wollen, angeboten.

Jeder Teilnehmer erhält eine schriftliche Ausarbeitung in Form einer Übungsanleitung mit detaillierten Beschreibungen und Erläuterungen zu einzelnen, ausgewählten Yoga-Stellungen, als Orientierung für die eigene Übungspraxis.

Wir üben diesen Sequenzablauf sorgfältig und detailliert ein, damit sichergestellt wird, dass für einige Zeit zu Hause fundiert und selbständig mit Yoga weitergeübt und experimentiert werden kann, um so die vielen positiven Effekte in den Alltag zu integrieren.

Dieser Kurs setzt entweder die vorherige Teilnahme an einem meiner Einführungsseminare oder Grundkenntnisse über Iyengar Yoga voraus. Der Männerkurs befasst sich zudem mit den Fragen und Themen, die speziell Männer an Yoga haben.

Kurszeiten:

<u>1. Tag</u>	18.00 – 20.30	Vorstellung der Sequenz und der Übungsanleitung Fragen und Korrekturen I
<u>2. Tag</u>	10.00 – 13.00	Fragen und Korrekturen II, Individuelle Übungsalternativen
	- Mittagspause -	
	15.30 – 18.00	Regeneratives Asana, Einführung Pranayama Ujjayi I Grundlagen zu den Entspannungstechniken

8,0 Stunden = 11,0 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)

Die Kursgebühr beträgt € 120,00

Weitere Informationen zum Kursinhalt und Anmeldungen:

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

www.iyengar-yogalehrer.com

- Teilnehmerzahl: mindestens 6 / maximal 14 Personen
- Die notwendigen Hilfsmittel sind vorhanden (Matten, Decken, Gurte, Klötze,... etc.)
- 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.

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)

Matthias Kärcher

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.

Ich befasse mich seit 1998 mit Yoga und konzentriere mich seit 2001 ganz auf Iyengar® Yoga. In dieser speziellen 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 – so wertvoll für mich geworden. Obwohl bereits viele Tausend Jahre alt, ist Yoga brandaktuell und zeitgemäß und hilft mir besonders in dieser schnell gewordenen Welt mit den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.



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