



YOGA

Chitta Vritti Nirodhah
Chitta Vritti Nirodhah
Chitta Vritti Nirodhah

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

„Iyengar® Yoga für Berufsmusiker“ mit Matthias Kärcher

Vortrag und Einführungsworkshop am 02.06.2012

für Mitarbeiter der HMT Leipzig / Fachrichtung Klavier
Raum 304 (Orchesterprobenraum), Grassstrasse 8

Iyengar® Yoga ist besonders für Berufsmusiker sowohl auf körperlicher, geistiger als auch seelischer Ebene eine ideale Ergänzung und ein perfekter Ausgleich. Yoga ist gleichzeitig Kunst, Wissenschaft und Philosophie und lässt sich im (Berufs-)Alltag praktisch anwenden und zielgerichtet einsetzen. Zwischen Yoga und Musik finden sich viele 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 wichtige Rolle spielen.

Der Workshop ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden die grundlegenden Funktionen des Bewegungsapparates erläutert und anhand von Übungen aufgezeigt, wie individuell unser Körper und Geist auf Belastungen reagiert. Klassische Yogastellungen werden hier noch nicht unterrichtet. Der Kurs vermittelt einen grundlegenden Eindruck zu Yoga für Musiker.

Vortrag „Yoga für Musiker“ / 13.00 – 14.00 Uhr
Theoretische Einführung und Vorstellung des 5-Phasen-Gesamtkonzeptes

Einführungsworkshop für Mitarbeiter / 14.30 – 17.00 Uhr

Kursgebühren / Eigenanteil

Veranstalter des Projektes ist die Fachrichtung Klavier der HMT Leipzig. Sie garantiert die Finanzierung des Kurses. Studenten beteiligen sich mit € 12, Mitarbeiter mit € 25 am Budget.

Matthias Kärcher

ist Zertifizierter Iyengar Yogalehrer, lebt in Berlin und arbeitet individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei hat er sich vorwiegend auf den Bereich der klassischen Musik spezialisiert. Er arbeitet mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, hält Vorträge und ist Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus bietet er auch offene Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Themen an und organisiert Yogareisen.

weitere Infos und Anmeldung: www.iyengar-yogalehrer.de