



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 **14. - 15.04.2012** **mit Matthias Kärcher** nach der Methode von B.K.S. Iyengar® **in Kooperation mit Yoga West Stuttgart**

Das Seminar 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 und Iyengar Yoga eigentlich bedeuten und beginnen die praktische Übung mit leichten, einführenden Basisstellungen (Asanas). Dabei werden die verschiedenen Kategorien, wie zum Beispiel Standstellungen, Vorwärts- und Rückwärtsstreckungen, Drehungen und Umkehrhaltungen systematisch vorgestellt.

Eine kurze, allgemeine Einführung in das bewusste Atmen vermittelt 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.

Die Kursgebühr beträgt € 130,00

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

1. Tag	10.00 – 13.00	Einführung / Theorie und Grundstellungen Asanas I – Standhaltungen Allgemein, Anatomie
	- Mittagspause - 15.00 – 18.00	Asanas II – Standhaltungen/Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen, Anatomie
2. Tag	09.00 – 10.30	Einführung in die bewusste Atmung
	10.30 – 11.00	Teepause – mit Fragen zur Philosophie, etc.
	11.00 – 13.00	Asanas III – Standhaltungen/Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen und Dynamik

Bei gleichzeitiger Anmeldung für diesen Kurs und für das Aufbau-Seminar „Eigenes Üben am 05./06.05.2012“ gewähren wir eine Ermäßigung von 15% auf den Gesamtpreis

- **Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**
- **Die Hilfsmittel (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:

Matthias Kärcher (Berlin) / Andreas Kunze (Yoga West Stuttgart)
Telefon 030-44034521 / 0711-6336262
info@iyengar-yogalehrer.com / info@yogawest.de
www.iyengar-yogalehrer.com / www.yogawest.de

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 der
 B.K.S. Iyengar®-Yoga-Vereinigung-Deutschland e.V.**

www.iyengar-yogalehrer.com