



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)

Iyengar® Yoga Seminar

Systematische Sequenz und Klassifikation der Asanas

09./10. November 2013

mit Matthias Kärcher

in Kooperation mit Yoga West Stuttgart

Neben dem längeren Verweilen in den Asanas (Timing) und der präzisen Ausrichtung (Alignment) bildet das sinnvolle Aneinanderreihen von Stellungen (Sequencing) eine weitere, wichtige Säule im Iyengar® Yoga. Dieses Seminar befasst sich daher intensiver mit der Klassifikation der Asanas und dem systematischen Sequenzaufbau. Durch die Verbindung praktischer Übungseinheiten der verschiedenen Asana Kategorien mit theoretischen und philosophischen Elementen, wird der Gesamtzusammenhang dieses komplexen Systems leichter verständlich.

Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Kenntnisse voraus.

Kurszeiten

Samstag 09.30 – 12.30 Uhr
- Mittagspause -
14.30 – 17.30 Uhr
Sonntag 09.30 – 12.30 Uhr

Kursgebühr € 130,-

Anmeldung/Infos

Andreas Kunze
0711-6336262
www.yogawest.de

Matthias Kärcher
030-44034521
www.iyengar-yogalehrer.de

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.

Der Yoga

ist gleichzeitig Kunst, Wissenschaft und Philosophie. Seine Wirkung erstreckt sich auf alle Ebenen des menschlichen Lebens: die körperliche, mentale und spirituelle. Yoga ist eine praktische Methode, durch die wir unserem Leben Richtung, Sinn und Würde geben können. (BKS Iyengar)