



# 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 Workshop mit Matthias Kärcher in Altenburg Grundlagen der Standstellungen

17.09.2011 / 10.00 – 13.00 Uhr / **Ausgebucht!**

**Zusatztermin: 18.09.2011 / 10.00 – 13.00 Uhr**

---

### Dieser Workshop

vertieft die Grundlagen der Standstellungen und bietet Gelegenheit für spezielle Fragen, die im Unterricht nicht so detailliert betrachtet werden können. Das Kurzseminar ist eine ideale Ergänzung und Intensivierung zum regulären Unterricht, um Gelerntes zu wiederholen und Zusammenhänge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Im Anschluss an den Workshop runden wir den Vormittag mit einem gemeinsamen Mittagessen in Form eines leichten und typischen, indischen Linsengerichtes ab.

**Ort: In den Räumen der Ergotherapie Kratzsch + Jenke  
Gabelentzstraße 6c, 04600 Altenburg**

**Kursgebühr: € 40,00 inkl. Mittagssnack (Frühbucher bis 07.08.11: € 35,00)**

**Anmeldung/ Grit: 0176-64066612 [www.yogagrit.de](http://www.yogagrit.de)**

**Info: Matthias: 0177-9717250 [www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)**

- Mindest-Teilnehmerzahl 6 / maximal 10 Personen pro Kurs.
- wenn der 17.09.2011 ausgebucht ist, bieten wir den gleichen Kurs zusätzlich am 18.09.11 an.
- **die Anmeldung ist nur bei gleichzeitiger Zahlung des Kurspreises garantiert.**
- bei Stornierungen bis 14 Tage vor Kursbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr von € 10,00.
- wenn danach keine adäquate Ersatzperson gestellt wird betragen die Stornokosten 50% der Kursgebühr. (bei Absagen am Kurstag selbst sind Rückerstattungen nicht mehr möglich).

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 und das Konzept „Yoga für Musiker“ entwickelt. Er arbeitet mit zahlreichen Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, hält Vorträge und ist ein gefragter Privatlehrer für namhafte Gesangs- und Instrumental-Solisten.