



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 am 19.11.2011
Themen-Schwerpunkt „Knie“

Dieser Workshop

befasst sich mit dem Schwerpunkt „Knie“. Der Kurs vertieft das Thema und bietet Gelegenheit die individuellen Fragestellungen der Teilnehmer zu bearbeiten. Das Tagesseminar ist daher eine ideale Ergänzung und Intensivierung zum regulären Unterricht, um Gelerntes zu wiederholen, Neues zu erfahren und Zusammenhänge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Am Vormittag richten wir einen vorwiegend theoretischen und technischen Blick auf das Thema und beschäftigen uns mit den wichtigsten Grundlagen. Ein gemeinsames Mittagessen rundet den ersten Teil ab. Der zweite Teil nachmittags hat einen eher ruhigen und entspannenden Charakter und bietet Raum für individuelle Fragen und regenerative Yogastellungen.

Kursverlauf

10.00 – 12.30 h Anatomie und Funktionalität des Knies
Technische Erläuterungen und praktische Übungen ausgewählter Asanas
- Mittagspause - gemeinsames Mittagessen (im Kurspreis enthalten)
15.00 – 17.30 h regenerative (entspannende) Stellungen
individuelle Fragen, Anpassung der Asanas an spezielle Beschwerden
lange Abschluss-Entspannung

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

Kursgebühr: € 70,00 inkl. Mittagssnack (Frühbucher bis 19.10.11: € 60,00)

Anmeldung/
Info: Grit: 0176-64066612 www.yogagrit.de
Matthias: 0177-9717250 www.iyengar-yogalehrer.de

- Mindest-Teilnehmerzahl 8 / maximal 12 Personen pro Kurs.
- **die Anmeldung ist nur bei gleichzeitiger Zahlung des Kurspreises garantiert.**
- bei Stornierungen bis 14 Tage vor Kursbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr von € 15,00.
- wenn danach keine adäquate Ersatzperson gestellt wird betragen die Stornokosten 50% der Kursgebühr. (bei Nichterscheinen am Kurstag selbst ist keine Rückerstattung machbar).
- In Ausnahmen und nach Rücksprache ist die Teilnahme auch lediglich am Vormittag möglich.