



# 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)

---

## Yoga Grundlagenseminare für Studenten der Musikhochschule FRANZ LISZT

---

### Das Grundlagenseminar

erweitert und vertieft den ersten Eindruck aus den vorangegangenen Einführungsworkshops. Hier vermittele ich die wichtigen Grundlagen zu den verschiedenen Bewegungskategorien der Wirbelsäule und ihr lernt dieses in Bezug zu eurer individuellen Körperhaltung zu setzen. Der Zusammenhang zur Atmung und die Verbindungen zwischen der Körperlichkeit, Geistigkeit und der seelischen Ebene sind durch die Übungen in ersten Ansätzen erfahrbar.

### Termine der 4 identischen Tagesseminare

**08./09.05. und 05./06.06.2010**

### Kursverlauf

09.30 – 12.30 Uhr	Anatomie II, Standstellungen, Vorwärtstreckungen, Drehhaltungen - Mittagspause -
14.30 – 16.00 Uhr	Regenerative Asanas, Einführung in die bewusste Atmung - 30 Min. Teepause -
16.30 – 19.30 Uhr	Rückwärtstreckungen, Dynamische Elemente, Umkehrhaltung

Dieses Seminar ist gleichzeitig Voraussetzung für die nachfolgende, 3. Phase.

### Kursort/Raum und Kursgebühr/Selbstbehalt

Der Raum, in denen die Seminare stattfinden, wird noch bekannt gegeben. Die Kosten für das Tagesseminar werden zum Großteil von der Hochschule getragen. Der Eigenanteil pro Teilnehmer wurde auf € 35,00 festgelegt.

**Anmeldung/Registrierung über folgenden Link:**

**<http://www.doodle.com/e58svnyb7a8tk4y9>**