



# 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 Übungssequenz-Seminar

**07.-08.05.2011**

**mit Matthias Kärcher**

nach der Methode von B.K.S. Iyengar®

**in Kooperation mit Yoga West, Stuttgart**  
**Schwabstraße 12a, 70197 Stuttgart**

---

### Das Übungssequenz-Seminar

bieten wir zum einen den Absolventen von Grundlagenseminaren an, die nun versuchen wollen für sich zu Hause eine erste, eigene Übungspraxis zu erarbeiten. Zum anderen spricht es auch Yogaschüler an, die Ihre eigene Praxis vertiefen, ergänzen und/oder überprüfen wollen.

Der Kurs setzt entweder die erfolgte Teilnahme an einem Grundlagenseminar oder Grundkenntnisse über Iyengar Yoga voraus.

Jeder Teilnehmer erhält eine schriftliche Ausarbeitung in Form eines Skripts mit detaillierten Beschreibungen und Erläuterungen zu einzelnen, ausgewählten Yogastellungen, als Orientierung für die eigene Übungspraxis.

Während des Kurses wird mit den Teilnehmern ein Sequenzablauf sorgfältig eingeübt, so dass sichergestellt ist, dass jeder Übende für einige Zeit fundiert und selbständig mit Yoga weiterüben und experimentieren kann, um so die zahlreichen positiven Effekte in den Alltag zu integrieren.

### 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)

## Die Kurszeiten sind:

1. Tag	10.00 – 13.00 Mittagspause 15.30 – 18.30	Vorstellung Sequenz, Fragen und Korrekturen I  Regeneratives Asana, Fragen und Korrekturen zur Sequenz II, Individuelle Übungsalternativen
2. Tag	09.30 – 11.00 Teepause 11.30 – 13.00	Ujjayi Pranayama Grundlagen und Entspannung Fragen zum Skript Abschließende Überprüfung der Sequenz

Gesamt: 9,5 Stunden = 13 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)

## Die Kursgebühr beträgt € 125,00

- Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
- Bei gleichzeitiger Anmeldung für diesen Kurs und das Grundlagen-Seminar am 01.-03.04.2011“ gewähren wir **15% auf den Gesamtpreis**
- Alle Teilnehmer erhalten ein Skript mit Übungsanleitungen
- Weitere Informationen zum Kursinhalt, sowie Anmeldungen:

Matthias Kärcher  
Telefon 030-44034521 oder 0177-9717250  
info@iyengar-yogalehrer.com  
www.iyengar-yogalehrer.com  
www.yogawest.de

„Ich übe seit 1998 Yoga und habe mich ab 2001 ganz auf Iyengar® Yoga konzentriert. In dieser speziellen Yoga 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 – für mich so wertvoll geworden.“

Wie ein gut gebautes Haus ein solides und starkes Fundament braucht, so glaube ich, dass auch der Yogaweg einen sicheren und festen Grund benötigt. Obwohl bereits viele Tausend Jahre alt, ist Yoga für mich brandaktuell und zeitgemäß und hilft mir gerade 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