



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)

Yogaseminar „Eigenes Üben“ 05.-06.05.2012 mit Matthias Kärcher nach der Methode von B.K.S. Iyengar® in Kooperation mit Yoga West Stuttgart

Das Seminar befasst sich mit der eigenen Übungspraxis für zu Hause und wird sowohl Absolventen von Einführungsseminaren, als auch Yogaschülern, die ihre eigene Praxis vertiefen, ergänzen und/oder überprüfen wollen, angeboten.

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.

Wir üben diesen Sequenzablauf sorgfältig und detailliert ein, damit sichergestellt wird, dass für einige Zeit zu Hause fundiert und selbständig mit Yoga weitergeübt und experimentiert werden kann, um so die vielen positiven Effekte in den Alltag zu integrieren.

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

Die Kursgebühr beträgt € 130,00

Kurszeiten: (10,0 Stunden = 13,5 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten))

1. Tag	10.00 – 13.00	Vorstellung der Sequenz und des Skripts Fragen und Korrekturen I
	- Mittagspause - 15.00 – 18.00	Regeneratives Asana, Fragen und Korrekturen zur Sequenz II, Individuelle Übungsalternativen
2. Tag	09.00 – 10.30	Ujjayi Pranayama Grundlagen und Entspannung
	10.30 – 11.00	Teepause – mit Fragen zum Skript
	11.00 – 13.00	Abschließende Überprüfung der Sequenz

Bei gleichzeitiger Anmeldung für diesen Kurs und für das Grundlagen-Seminar am 14./15.04.2012 gewähren wir eine Ermäßigung von 15% auf den Gesamtpreis

- **Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**
- **Die Hilfsmittel (Matten, Decken, Gurte, Klötze,... usw.) werden gestellt. Deren Anwendung ist charakteristisch für Iyengar® Yoga und gestattet eine individuelle Anpassung der Yogastellungen an die verschiedenen Voraussetzungen der Übenden und ermöglicht daher für Jeden die Teilnahme.**

Weitere Informationen zum Kursinhalt und Anmeldungen:

Matthias Kärcher (Berlin) / Andreas Kunze (Yoga West Stuttgart)
Telefon 030-44034521 / 0711-6336262
info@iyengar-yogalehrer.com / info@yogawest.de
www.iyengar-yogalehrer.com / www.yogawest.de

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)

Matthias Kärcher

Ich bin Zertifizierter Iyengar Yogalehrer, lebe in Berlin und arbeite individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei habe ich mich vorwiegend auf den Bereich der Klassischen Musik spezialisiert. Ich arbeite mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus biete ich Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Themen an und organisiere Yogaferien/-reisen.

Ich befasse mich seit 1998 mit Yoga und konzentriere mich seit 2001 ganz auf Iyengar® Yoga. In dieser speziellen 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 – so wertvoll für mich geworden. Obwohl bereits viele Tausend Jahre alt, ist Yoga brandaktuell und zeitgemäß und hilft mir besonders in dieser schnell gewordenen Welt mit den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.



**Internationales Lehrerzertifikat des Berufsverbandes der
 B.K.S. Iyengar®-Yoga-Vereinigung-Deutschland e.V.**

www.iyengar-yogalehrer.com