



# 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 Grundlagenseminar und Einführungsworkshop für die Akademisten der Staatskapelle Berlin mit Matthias Kärcher nach der Methode von B.K.S. Iyengar®**

---

### **Dieses Yoga Impulsseminar**

ist ein exklusives Angebot für die Akademisten der Staatskapelle, Berlin. Im Rahmen des Gesamtkonzepts „YOGA FÜR MUSIKER“, das aus verschiedenen Phasen besteht, können sich alle in ca. 2¼stündigen Schnupperworkshops vorab ein erstes, eigenes Bild über Iyengar Yoga machen und sich von den Wirkungen dieser Technik überzeugen.

Die anschließende, 1,5tägige Seminarphase ist ein Grundlagenseminar und führt in die Technik von Iyengar Yoga – insbesondere in die Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (Atemkontrolle) ein. Wir befassen uns mit den grundlegenden Fragen was „Yoga - Hatha Yoga - Iyengar Yoga“ eigentlich bedeuten und beginnen die praktische Übung mit den einfachen, einführenden Basisstellungen (Asanas).

Dabei werden die verschiedenen Kategorien, wie zum Beispiel Standstellungen, Vorwärts- und Rückwärtsstreckungen, Drehungen und Umkehrhaltungen vorgestellt. Eine kurze, allgemeine Einführung in die Atmung gibt einen Eindruck über die weiterführende, feinere Technik der Atemkontrolle (Pranayama).

### **Über Yoga**

Yoga stellt auf der körperlichen, geistigen aber auch seelischen Ebene, speziell für die Berufsgruppe der Musiker, eine ideale Ergänzung und einen perfekten Ausgleich dar.

Zwischen Yoga und Musik finden sich zahlreiche Parallelen. Insbesondere die präzise und detaillierte Technik von Iyengar® Yoga beinhaltet viele Faktoren, die auch für das Studium, die Arbeit und die Entwicklung des Musikers eine überaus wichtige und wesentliche Rolle spielen. Yoga ist für Übende auf allen Ebenen eine Bereicherung.

## Kursverlauf/Termine

### Einführungsworkshops:

2 identische Schnupperworkshops zur Auswahl entweder am 29. oder 30.04.10  
jeweils 12.00-14.30 Uhr

### Grundlagenseminar:

Impulsseminar „Iyengar Yoga für Musiker“ am 31.05.-01.06.10

Kurszeiten, vorbehaltlich Änderungen:

1. Tag	10.00 – 13.00 Uhr	Asanas I – Standhaltungen Allgemein, Anatomie
	Mittagspause	
	15.30 – 18.00 Uhr	Asanas II – Standhaltungen/Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen und Drehungen
2. Tag	09.30 – 11.00 Uhr	Einführung in die bewusste Atmung (Pranayama)
	Teepause	
	11.30 – 13.30 Uhr	Asanas III – Standhaltungen/Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen, Dynamik

- Teilnehmerzahl pro Kurs: maximal 12 Personen
- Die benötigten Hilfsmitteln (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.

## Matthias Kärcher

„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 sowie das Leben selbst einen sicheren und festen Grund benötigen. Obwohl dieses System bereits viele Tausend Jahre alt ist (oder vielleicht eben gerade deshalb) erlebe ich Yoga auch heute noch als brandaktuell und zeitgemäß. Er 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.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)