



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 für Musiker **Einführungs-Workshops**

für die Mitglieder des Orchesters der Landesbühnen Sachsen
mit Matthias Kärcher
nach der Methode von B.K.S. Iyengar®
am 15. und 16.11.2010

Dieser Einführungsworkshop

ist ein exklusives Angebot für die Mitglieder des Orchesters der Landesbühnen Sachsen, Radebeul. Im Rahmen eines möglichen Gesamtkonzepts „YOGA FÜR MUSIKER“, das aus verschiedenen Phasen besteht, können sich Interessierte in ca. 2,5stündigen Schnupperworkshops zunächst ein erstes, eigenes Bild über Iyengar Yoga machen und sich von den positiven Wirkungen dieser Technik überzeugen.

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.

Da ich im Schwerpunkt meiner Arbeit fast ausschließlich Musiker (Chöre, Solisten, Instrumentalisten, Orchester) unterrichte, mache ich ständig die Erfahrung, wie perfekt sich Yoga und Musik ergänzen und gegenseitig befruchten.

Kursgebühr: € 40,00

Ort: im Theater (Raum wird noch bekannt gegeben)

Kursinhalt

Die Workshops sollen den Teilnehmern helfen, sich ein erstes Bild von dieser Yogatechnik zu machen. Sie werden mit den grundlegenden Funktionen des Bewegungsapparates vertraut gemacht. Anhand von verschiedenen Beispielen wird aufgezeigt, wie individuell Körper und Geist auf Belastung reagieren. Klassische Yogastellungen üben wir hier nur im Ansatz. Der Kurs soll vielmehr einen Eindruck vermitteln, so dass die Teilnehmer entscheiden können, ob sie an dem umfangreicheren Gesamtkonzept interessiert sind.

Kurszeiten von 2 identischen Workshops (zur Auswahl)

1. Kurs	Mo,	15.11.2010	13.30 – 16.00 Uhr
2. Kurs	Di,	16.11.2010	10.00 – 12.30 Uhr

- Mindest-Teilnehmerzahl pro Kurs: 6 Personen / maximal 12 Personen
- Die benötigten Hilfsmittel (Matten, Decken, Gurte, Klötze,... usw.) werden gestellt.

[Anmeldung direkt über folgenden Link:](#)

www.doodle.com/yszsubk8s4fdtw9g

oder Email: info@iyengar-yogalehrer.de

oder Website: www.iyengar-yogalehrer.de (Termine)

Matthias Kärcher (Berlin)

„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
fest 030-44034521 / mobil 0177-9717250**

- diese Ausschreibung kann auch als PDF angefordert werden -