



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 Grundlagenseminare für Studenten der Hochschule für Musik FRANZ LISZT - Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich -

Das Grundlagenseminar

vertieft den Eindruck aus den vorangegangenen Einführungsworkshops. Jetzt vermittele ich wichtige Grundlagen zu verschiedenen Bewegungskategorien der Wirbelsäule und stelle den Bezug zu Eurer individuellen Körperhaltung (und Problemen) dar. Der Zusammenhang zur Atmung und die Verbindungen zwischen Körperlichkeit, mentalen und seelischen Ebene sind durch die Asanas (Übungen) in ersten Ansätzen erfahrbar.

Termine für 2 identische Tagesseminare zur Auswahl

27. und 28. November 2010

Kursverlauf

10.00 – 13.00 Uhr	Anatomie/Standstellungen/Vorwärtsstreckungen/Drehhaltungen
15.00 – 17.30 Uhr	Regenerative Asanas/Rückwärtsstreckungen/Dynamik
17.30 – 18.00 Uhr	Teepause: Fragen und Erläuterungen zur Philosophie
18.00 – 19.30 Uhr	Einführung in die bewusste Atmung, Endentspannung

Kursort/Raum: Zentrum Am Horn, Rhythmik-Studio, Raum 0.10

Kursgebühr: Die Hochschule hat einen Selbstbehalt von € 65,00 festgelegt.

- Mindest-Teilnehmerzahl pro Kurs: 9 Personen / maximal 12 Personen
- Die benötigten Hilfsmittel (Matten, Decken, Gurte, Klötze,... usw.) werden gestellt.

Anmeldung direkt über Link:
www.doodle.com/n5uddn6b4m4x2vd2

oder via Website – auch für weitere Infos/Fragen:
www.iyengar-yogalehrer.de