



# 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)

---

## **Aufbauseminar „Eigenes Üben“** **13. und 14.02.2010** **mit Matthias Kärcher** nach der Methode von B.K.S. Iyengar® **in Münster**

(Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben)

---

### **Dieser Aufbaukurs**

schließt sich an meine Einführungsseminare an. Er richtet sich daher entweder an die Absolventen aus diesen Kursen und/oder an diejenigen, die bereits über Iyengar Yoga-Grundkenntnisse verfügen und diese vertiefen möchten.

Der Kurs hat das Ziel eine Orientierung für eine eigene Übungspraxis zu vermitteln und richtet sich an Alle, die gerne einmal selbst zu Hause versuchen wollen, sich regelmäßiger mit einer ersten, einfachen Übungsserie zu beschäftigen.

An diesen Tagen üben wir intensiv und sorgfältig eine Einstiegssequenz ein. Wir beschäftigen uns detailliert mit den darin enthaltenen Asanas und vielen Variationen. Dadurch wird sichergestellt, dass jeder Teilnehmer zielsicher für eine Zeitlang mit dieser ersten Übungsserie weiterüben, bzw. experimentieren kann.

Zudem erhält jeder Absolvent ein Skript mit detaillierte Anleitungen, Beschreibungen und Erläuterungen zu den einzelnen Stellungen der Übungssequenz.

„Yoga ist wie Musik.

Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele,  
schaffen die Symphonie des Lebens.“

(B.K.S. Iyengar)

## Die Kurszeiten sind:

1. Tag      09.30 – 12.30 Uhr    Vorstellung der Übungssequenz, Fragen zur  
Übungsserie, Detailarbeit  
Mittagspause
- 15.30 – 18.30 Uhr    Fortsetzung Detailarbeit, Korrekturen für den Einzelnen,  
Variationen
2. Tag      09.00 – 10.30 Uhr    Atem- Entspannungsübungen  
Teepause
- 11.00 – 13.00 Uhr    abschließende Fragen und Üben der Sequenz

## Die Kursgebühr beträgt € 135,00

- Teilnehmerzahl: Mindestens 6 / Maximal 14
- 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.
- Weitere Informationen zum Kursinhalt, sowie Anmeldungen

**Matthias Kärcher**  
**Telefon 030-44034521 oder 0177-9717250**  
**Email: [info@iyengar-yogalehrer.com](mailto:info@iyengar-yogalehrer.com)**

„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](http://www.iyengar-yogalehrer.com)