



# 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 Übungssequenz-Seminar** **für Studenten der Musikhochschule FRANZ LISZT** **2 identische Seminare am 19. und 20. Juni 2010** **HZH, Raum 3.33**

---

### Das Übungssequenz-Seminar

wird nur den Absolventen des Grundlagenseminars angeboten, die nun versuchen wollen für sich zu Hause eine eigene Übungspraxis zu erarbeiten. 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. Während des Kurses wird mit den Teilnehmern ein Sequenzablauf sorgfältig eingeübt, so dass sichergestellt ist, dass für einige Zeit fundiert und selbständig mit Yoga geübt und experimentiert werden kann, um so die zahlreichen positiven Effekte in den (Musiker)Alltag zu integrieren.

### Kursverlauf

09.30 – 12.30 Uhr	Einüben der Sequenz, Vorstellung und Erläuterung des Skripts, Fragen und Korrekturen zur Sequenz I - Mittagspause -
14.30 – 17.30 Uhr	Regenerative Asanas, Fragen/Korrekturen zur Sequenz II Individuelle Übungsalternativen - 30 Min. Teepause -
18.00 – 19.30 Uhr	Ujjayi Pranayama Grundlagen (Atemtechnik), Entspannung

### Kursgebühr/Selbstbehalt

Die Kosten für das Tagesseminar werden zum Großteil von der Hochschule getragen. Der Eigenanteil pro Teilnehmer wurde auf € 35,00 festgelegt. Die Zahlung des Selbstbehaltes wird von der Hochschule direkt abgewickelt.

**Anmeldung/Registrierung über folgenden Link:**

**<http://www.doodle.com/xz7k9yr7n2xtb994>**