



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)

Grundlagen- und Einführungsseminar

01.-03.04.2011

mit Matthias Kärcher

nach der Methode von B.K.S. Iyengar®

in Kooperation mit Yoga West, Stuttgart
Schwabstraße 12a, 70197 Stuttgart

Das Grundlagenseminar

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... etc. eigentlich bedeuten und beginnen die praktische Übung mit leichten, einführenden Basisstellungen (Asanas). Dabei werden die verschiedenen Kategorien, wie zum Beispiel Standstellungen, Vorwärts- und Rückwärtsstreckungen, Drehungen und Umkehrhaltungen systematisch vorgestellt.

Eine kurze, allgemeine Einführung in das bewusste Atmen vermittelt einen Eindruck über die weiterführende, feinere Technik der Atemkontrolle (Pranayama).

Das Seminar ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und diejenigen, die Iyengar-Grundlagen systematisch wiederholen wollen, geeignet.

Der Yoga

ist eine Kunst, eine Wissenschaft und eine Philosophie. Seine Wirkung erstreckt sich auf alle Ebenen des menschlichen Lebens: die Körperliche, die Mentale und die Spirituelle. Yoga ist eine praktische Methode, durch die wir unserem Leben Richtung, Sinn und Würde geben können.

(B.K.S. Iyengar)

Die Kurszeiten sind:

1. Tag	20.00 – 21.30	Einführung / Theorie und Grundstellungen
2. Tag	10.00 – 13.00	Asanas I – Standhaltungen Allgemein, Anatomie
	Mittagspause	
	15.30 – 18.00	Asanas II – Standhaltungen/Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen, Anatomie
3. Tag	09.30 – 11.00	Einführung in die bewusste Atmung
	Teepause	Fragen zur Philosophie
	11.30 – 13.00	Asanas III – Standhaltungen/Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen und Dynamik

Gesamt: 10,5 Stunden = 14,0 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)

Die Kursgebühr beträgt € 125,00

- Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
- Bei gleichzeitiger Anmeldung für diesen Kurs und für das Aufbau-Seminar „Eigenes Üben am 07./08.05.2011“ gewähren wir **15% auf den Gesamtpreis**
- Weitere Informationen zum Kursinhalt, sowie Anmeldungen:

Matthias Kärcher
Telefon 030-44034521 oder 0177-9717250
info@iyengar-yogalehrer.com
www.iyengar-yogalehrer.com
www.yogawest.de

„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 benötigt, glaube ich, dass auch der Yogaweg einen sicheren und festen Grund braucht. 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