



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 zu Ostern 2013

(1) Grundlagen-Seminar und (2) Morgenyoga mit Matthias Kärcher

in der yoga-schule-baden, Theaterplatz 2, CH-5400 Baden

(1) Das Grundlagen-Seminar führt in die Technik des Iyengar Yoga ein – insbesondere in die Asanas (Körperstellungen) und das Pranayama (Atemkontrolle). Wir befassen uns mit grundlegenden Fragen zu Yoga, Hatha Yoga und Iyengar® Yoga und beginnen die praktische Übung mit einfachen Basisstellungen. Eine kurze, allgemeine Einführung in das bewusste Atmen vermittelt einen ersten Eindruck über die weiterführende, feinere Technik der Atemkontrolle. Weiterhin werden die wichtigsten anatomischen und philosophischen Grundlagen erläutert.

(2) erfrischendes, morgendliches Yogaüben an den Feiertagen als idealer Start in die Festtage.

Iyengar® Yoga zu Ostern ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und diejenigen, die Iyengar® Yoga kennen lernen, Grundlagen vertiefen und systematisch wiederholen wollen, geeignet.

Kurszeiten

(1) 29.03.13	09.30 – 12.00 Uhr	Theorie und Anatomie, Technik und Grundstellungen
	14.30 – 17.00 Uhr	Grundlagen Vor- u. Rückwärtsstreckungen
30.03.13	09.30 – 12.00 Uhr	Regenerativ, Einführung Pranayama, Übungssequenz

(2) 31.03./01.04.13 jeweils 09.30 – 12.00 Uhr Morgenyoga – aktivierend und entspannend

Kursgebühr

(1) Fr. 170,00 (2) Fr. 120,00 (1)+(2) Fr. 260,00 einzelne Blöcke Fr. 65,00

Anmeldung/Infos

www.yoga-schule-baden.ch / www.iyengar-yogalehrer.de

Matthias Kärcher

ist Zertifizierter Iyengar Yogalehrer, lebt in Berlin und arbeitet individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei hat er sich vorwiegend auf den Bereich der klassischen Musik spezialisiert. Er arbeitet mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, hält Vorträge und ist Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus bietet er auch offene Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Themen an und organisiert Yogareisen.

Der Yoga

ist gleichzeitig Kunst, Wissenschaft und Philosophie. Seine Wirkung erstreckt sich auf alle Ebenen des menschlichen Lebens: die körperliche, mentale und spirituelle. Yoga ist eine praktische Methode, durch die wir unserem Leben Richtung, Sinn und Würde geben können. (BKS Iyengar)