



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 Grundlagen/Einführungsseminar

06.-07. Juli 2012
mit **Matthias Kärcher**
und in Kooperation mit der **yoga-schule-baden**
Theaterplatz 2, CH-5400 Baden

Das 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.

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

Kurszeiten

Fr., 6.7.12	18.30 – 21.00 Uhr	Theorie, Technik und Grundstellungen Asana I: Schwerpunkt Standhaltungen, Anatomie
Sa., 7.7.12	10.00 – 13.00 Uhr - Mittagspause - 15.00 – 18.00 Uhr	Asana II: Schwerpunkt Vor- u. Rückwärtsstreckungen Asana III: Regenerativ und Pranayama: Einführung abschließend Üben einer beispielhaften Grundlagensequenz

Kursgebühr

Fr. 190,- (einzelne Blöcke auf Anfrage)

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)