



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 für Berufsmusiker“ mit Matthias Kärcher

Grundlagen-Tagesseminar am 15.07.12

Auftragsprojekt für die HMT F.M. Bartholdy, Leipzig

Dieses Seminar vertieft das Thema des Einführungsworkshops und vermittelt die Grundlagen zu den verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule. Wir beginnen die praktische Übung mit leichten, einführenden Basisstellungen (Asanas), zum Beispiel Standstellungen, Vorwärts- u. Rückwärtsstreckungen sowie Drehungen. Eine kurze, allgemeine Einführung in das bewusste Atmen vermittelt ein erstes Bild über die weiterführende, feinere Technik der Atemkontrolle (Pranayama).

Der Kurs versucht einen Bezug zur individuellen Körperhaltung und somit zu den persönlichen Stärken und Schwachpunkten herzustellen. Der Zusammenhang zur Atmung und die Verbindung zwischen Körperlichkeit, sowie mentaler und seelischer Ebene, werden in ersten Ansätzen erfahrbar.

Kursverlauf

09.30 – 12.30 Uhr	Fortsetzung Anatomie / Standstellungen / Drehhaltungen
- Mittagspause -	
14.30 – 16.30 Uhr	Regeneratives Asana / Vorwärts- u. Rückwärtsstreckungen
- Teepause und Fragen -	
17.00 – 19.00 Uhr	Dynamisches Üben / Einführung bewusste Atmung

Kursgebühren / Eigenanteil

Der Veranstalter - die Fachrichtung Klavier – trägt den Hauptanteil der Kosten.

Die Teilnehmer leisten einen Eigenanteil: Studenten € 25 / Mitarbeiter € 55.

Hilfsmittel (Matten, Decken, ...) werden gestellt / Mindest-Teilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung über folgenden Link: www.doodle.com/mtgysfvpacvr2qhh



www.iyengar-yogaleher.com