



# YOGA

**Chitta Vritti Nirodhah**  
**Chitta Vritti Nirodhah**  
Chitta Vritti Nirodhah

Das zur Ruhe bringen (nirodhah) der Bewegungen (vritti) des Geistes (chitta)  
(aus den Yoga Sutren des Patanjali)

## „Iyengar® Yoga für Berufsmusiker“ mit Matthias Kärcher

**Einführungsworkshops 22. und 23.03.2013**

für Studenten und Mitarbeiter der HMT Leipzig  
Raum 304 (Orchesterprobenraum), Grassstrasse 8

Iyengar® Yoga ist besonders für Berufsmusiker sowohl auf körperlicher, geistiger als auch seelischer Ebene eine ideale Ergänzung und ein perfekter Ausgleich. Yoga ist gleichzeitig Kunst, Wissenschaft und Philosophie und lässt sich im (Berufs-)Alltag praktisch anwenden und zielgerichtet einsetzen. Zwischen Yoga und Musik finden sich viele Parallelen. Insbesondere die präzise und detaillierte Technik von Iyengar® Yoga beinhaltet viele Faktoren, die auch für das Studium, die Arbeit und die Entwicklung des Musikers eine wichtige Rolle spielen.

Der Workshop ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden die grundlegenden Funktionen des Bewegungsapparates erläutert und anhand von Übungen aufgezeigt, wie individuell unser Körper und Geist auf Belastungen reagiert. Klassische Yogastellungen werden hier noch nicht unterrichtet. Der Kurs vermittelt einen grundlegenden Eindruck zu Yoga für Musiker.

**22.03.13**                    **Workshop für Lehrende/Mitarbeiter / 15.00 – 17.30 Uhr**  
**23.03.13**                    **Workshop für Studenten / 2 Termine zur Auswahl**  
                                    **Termin 1: 10.00 – 12.30 Uhr / Termin 2: 15.00 – 17.30 Uhr**

Vorschau weitere Aufbauseminare: „Grundlagen“ 20. u. 21.04.13 / „Eigenes Üben“ 17.-18.05.13

### Kursgebühren / Eigenanteil / Registrierung

Der Veranstalter des Projektes - die Fachrichtung Klavier - trägt den Hauptanteil der Kurskosten. Der Eigenanteil für die Teilnehmer beträgt:

Studenten/Klavier	Studenten/andere	Lehrende/Mitarbeiter	Externe
€ 15,00	€ 20,00	€ 30,00	€ 40,00

**Anmeldung über folgenden Link: [www.doodle.com/9e4dwriedy4ayc4s](http://www.doodle.com/9e4dwriedy4ayc4s)**

### 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.

**weitere Informationen: [www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)**