



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 Seminar „Eigenes Üben“

17./18. Mai oder 07./08. Juni 2013

mit Matthias Kärcher

in der Yogaschule Corpus Mobile, Könnertitzstr. 88, Leipzig

Dieses Seminar befasst sich mit der Übungspraxis für zu Hause. Es wird den Absolventen von Grundlagen-Seminaren sowie allen Yogaschülern, die ihre Praxis vertiefen, ergänzen oder überprüfen wollen, angeboten.

Jeder Teilnehmer erhält eine Anleitung mit detaillierten Beschreibungen und Erläuterungen zu einzelnen, ausgewählten Yogastellungen zur Orientierung. Wir studieren diese Sequenz sorgfältig ein und passen die Stellungen individuell an, so dass Jeder eine zeitlang zu Hause selbstständig mit Yoga üben, experimentieren und die positiven Effekte in den Alltag integrieren kann.

Das Seminar setzt die Teilnahme an einem Grundlagen-Kurses oder Iyengar® Yoga-Kenntnisse voraus.

Kurszeiten

Freitag	18.00 – 20.00	Vorstellung der Sequenz, Erläuterung der Übungsanleitung
Samstag	09.30 – 12.30	Fragen und Korrekturen, Individuelle Übungsalternativen I - Mittagspause -
	14.30 – 16.30	Regeneratives Asana, Individuelle Übungsalternativen II
	16.30 – 17.00	Teepause im Studio / Fragen
	17.00 – 18.00	Grundlagen Pranayama Ujjayi und Entspannungstechnik

Kursgebühr

€ 120,00

- Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen / maximal 14
- Alle Hilfsmittel (Matten, Decken, Klötze,... usw.) werden gestellt. Deren Anwendung ist für Iyengar® Yoga typisch und gestattet eine individuelle Anpassung der Yogastellungen an die Voraussetzungen der Übenden und ermöglicht daher für Jeden Interessenten die Teilnahme.
- **Anmeldung und Fragen: info@iyengar-yogalehrer.de / 030-44034521**

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.



www.iyengar-yogalehrer.de