



# 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)

---

## „Surya Namaskar“ Der Sonnengruß nach BKS Iyengar

**29./30. November 2013**

**mit Matthias Kärcher**

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

---

Surya Namaskar (der Sonnengruß) hat im Yoga eine lange Tradition. Eine Auswahl an Asanas wird in schneller Reihenfolge ausgeführt und mehrmals wiederholt. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der klassischen Version des Sonnengrußes nach BKS Iyengar und seinen Variationen. Detailliert werden die darin enthaltenen Asanas einzeln analysiert und individuelle Übungsalternativen vorgestellt. Natürlich üben wir nicht die ganze Zeit dynamisch, sondern praktische Übungseinheiten wechseln sich mit regenerativen Theorielektionen über das technische, anatomische und philosophische Wesen des Sonnengrußes ab. Die Seminarblöcke enden jeweils mit langen Entspannungsphasen und einfachen Pranayamatechniken.

**Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Grundkenntnisse voraus.**

### Kurszeiten

Freitag 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag 09.30 – 12.00 Uhr  
- Mittagspause -  
14.30 – 17.00 Uhr

Kursgebühr Fr. 170,-

Anmeldung/Infos [www.yoga-schule-baden.ch](http://www.yoga-schule-baden.ch) / [www.iyengar-yogalehrer.de](http://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)