



# 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“

**04.-05. Mai 2013**

**mit Matthias Kärcher**

**in Kooperation mit Yoga West Stuttgart**

---

Das Seminar befasst sich mit der Übungspraxis für zu Hause und wird Absolventen von Grundlagen-Seminaren, sowie 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 eine Sequenz sorgfältig ein und passen Stellungen 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 entweder eine Teilnahme an einem meiner Grundlagen-Seminare oder Grundkenntnis über Iyengar® Yoga voraus.**

### Kurszeiten

Sa., 04.5.13	10.00 – 13.00 Uhr	Vorstellung der Sequenz, Erläuterungen zum Skript Fragen und individuelle Korrekturen
	- Mittagspause -	
	15.00 – 18.00 Uhr	Regeneratives Asana, Fragen und individuelle Korrekturen, Übungsalternativen
So., 05.5.13	09.30 – 11.00 Uhr	Fragen und abschließende Kontrolle der Sequenz
	11.00 – 11.30 Uhr	Teepause und Fragen zur Philosophie
	11.30 – 13.00 Uhr	Pranayama und lange Entspannung

### Kursgebühr

**€ 130,-** (einzelne Blöcke auf Anfrage)

**Bei gleichzeitiger Anmeldung für diesen Kurs und für das Grundlagenseminar am 13./14.04.2013 gewähren wir eine Ermäßigung von 15% auf den Gesamtpreis.**

### Anmeldung/Infos

Andreas Kunze/0711-6336262  
www.yogawest.de

Matthias Kärcher/030-44034521  
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)