



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)

Yoga Kontinuitäts-Workshop

mit Matthias Kärcher

4 identische Workshops am 09. und 10.10.2010
in Jena, Yoga Praxis Papilio, Markt 19

Dieser Kontinuitätsworkshop

wird nur den **Absolventen von Übungssequenz-Seminaren** oder Übenden mit ähnlichen Vorkenntnissen angeboten und dient als erstes Nachtreffen nach dem von der Hochschule veranstalteten Yoga-Impulsgeberkonzept vom Frühjahr 2010.

Der Workshops soll Plattform für einen Austausch über die Entwicklung Eures eigenen Übens sein und einen weiteren Anstoß liefern. Wir wiederholen die Übungssequenz, klären Fragen und räumen Unsicherheiten aus. Danach diskutieren wir geeignete Wege, wie wir Euch in Eurem weiteren Yogaweg unterstützen können und informieren über die Möglichkeiten zur Bestellung von Yogahilfsmitteln.

Die Workshops finden in den neuen Räumen von Sabine Kitze in Jena statt, die mir während den Kursen assistieren und sich und Ihr Angebot vorstellen wird.

Kurszeiten/Inhalt

Samstag/Sonntag, jeweils 10.00 h – 13.00 h / 15.00 h – 18.00 h

Üben der Sequenz / Fragen zur Sequenz / Besprechung künftige Unterrichtsmöglichkeiten/Hilfsmittelbestellung / Endentspannung

Die Kursgebühr beträgt € 35,00 (bei mind. 5/max. 10 TN pro Kurs)

Die Hochschule subventionierte bislang „Yoga für Musiker“ nur im Rahmen der Impulsgeber-Phase (Schnuppern, Grundlagen und Übungssequenz). Die Kosten für diesen Workshop müssen vollständig privat getragen werden. Zahlbar am Kurstag.

Anmeldung/Registrierung über folgenden Link:
<http://www.doodle.com/ybpvnbteh6xmp6cb>