



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 Einführungsseminar 10.-11.03.2012 / in Berlin

- Männerkurs -

mit Matthias Kärcher

nach der Methode von B.K.S. Iyengar®

Dieses Grundlagenseminar führt systematische in die Technik von Iyengar®-Yoga ein und beleuchtet dabei speziell den Bereich der Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemkontrolle). Ich erkläre was Yoga, Hatha Yoga und Iyengar®-Yoga eigentlich bedeutet und vermittele ein Basiswissen zur Anatomie und damit über die eigene Körper(Fehl)haltung.

Wir befassen uns mit einfachen Asanas unterschiedlicher Kategorien, wie zum Beispiel Standstellungen, Vorwärts-/Rückwärtsstreckungen, Drehungen, sowie einer Auswahl an Entspannungstechniken. Eine kurze Einführung in das bewusste Atmen vermittelt einen ersten Eindruck über die weiterführende, feinere Technik des Pranayama.

Dieser **Männerkurs** ist speziell auf die Fragen, Themen und Herausforderungen, die Männer an Yoga stellen ausgerichtet und ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und diejenigen, die Iyengar-Grundlagen systematisch wiederholen wollen, geeignet.

Kurszeiten:

Samstag	10.00 – 13.00 Uhr	Einführung /Theorie und Grundstellungen Asanas I, Allg. Standstellungen, Anatomie I
	- Mittagspause - 15.30 – 18.30 Uhr	Regenerative Stellungen Asanas II – Standhaltungen/Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen, Anatomie II
Sonntag	09.30 – 11.00 Uhr	Einführung in die bewusste Atmung
	11.00 – 11.30 Uhr	Teepause: Fragen zur Theorie, Philosophie...
	11.30 – 13.00 Uhr	Asanas III – Standhaltungen/Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen und Dynamik

9,5 Stunden = 13,0 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)

Die Kursgebühr beträgt € 130,00

Weitere Informationen zum Kursinhalt und Anmeldungen:

**030-44034521 oder 0177-9717250
info@iyengar-yogalehrer.com**

www.iyengar-yogalehrer.com

- Teilnehmerzahl: mindestens 6 / maximal 14 Personen
- Die notwendigen Hilfsmittel sind vorhanden (Matten, Decken, Gurte, Klötze,... etc.)
- Deren Anwendung ist charakteristisch für Iyengar® Yoga und gestattet eine individuelle Anpassung der Yogastellungen an die verschiedenen Voraussetzungen der Übenden und ermöglicht daher für Jeden die Teilnahme.

Der Yoga

ist eine Kunst, eine Wissenschaft und eine Philosophie. Seine Wirkung erstreckt sich auf alle Ebenen des menschlichen Lebens: die Körperliche, die Mentale und die Spirituelle. Yoga ist eine praktische Methode, durch die wir unserem Leben Richtung, Sinn und Würde geben können.

(B.K.S. Iyengar)

Matthias Kärcher

Ich bin Zertifizierter Iyengar Yogalehrer, lebe in Berlin und arbeite individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei habe ich mich vorwiegend auf den Bereich der Klassischen Musik spezialisiert. Ich arbeite mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus biete ich Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Themen an und organisiere Yogaferien/-reisen.

Ich befasse mich seit 1998 mit Yoga und konzentriere mich seit 2001 ganz auf Iyengar® Yoga. In dieser speziellen Tradition finde ich die Präzision, Genauigkeit und Geradlinigkeit, die ich auch in meinem Leben anstrebe und die so schwer zu erreichen und zu bewahren ist. Deshalb ist gerade diese Technik – die Schritt für Schritt von der Basis her aufbaut – so wertvoll für mich geworden. Obwohl bereits viele Tausend Jahre alt, ist Yoga brandaktuell und zeitgemäß und hilft mir besonders in dieser schnell gewordenen Welt mit den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.



**Internationales Lehrzertifikat des Berufsverbandes
Iyengar®-Yoga-Deutschland (IYD e.V.)**