



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)

Yogaferien in Goa/Indien

Ashiyana Yoga Center/ Mandrem Beach

10. – 17.02.2013

mit Matthias Kärcher

nach der Methode von B.K.S. Iyengar®

Der Ort

Im Norden Goas, direkt am touristisch noch relativ unberührten Mandrem Beach, liegt das Ashiyana Yoga Center. Über eine kleine Brücke gelangt man in die im Palmenhain gelegene Anlage. Das ruhige Resort wurde nach ökologischen Richtlinien gebaut und entspricht westlichem Standard. Im offenen Restaurantbereich wird täglich ein Brunch- und Abendessenbuffet serviert. Dabei wird besonders Wert auf hochwertige und vollwertige Lebensmittel gelegt. Tee und gefiltertes Wasser wird rund um die Uhr kostenlos angeboten. Überall laden gemütliche Sitzcken und Hängematten zum Entspannen ein.

Diese Yogareise kann auch als idealer Einstieg für eine anschließende Reise durch Indiens einzigartige Vielfalt genutzt werden und ist besonders für Indien-Neulinge, die dieses Land schon immer kennen lernen wollten, empfehlenswert. Die Teilnehmer können bei der Reiseplanung von meiner umfassenden Indien-Erfahrung, die ich durch zahlreiche Reisen gesammelt habe, profitieren und viele Tipps erhalten.

Yoga und der Kursverlauf

In der Anlage gibt es verschiedene Yogaplätze, die bereits für Iyengar Yoga Unterricht ausgelegt sind. Wir üben jeweils morgens und spätnachmittags Yoga, wobei die Vormittage eher dynamischer und die Nachmittage mehr regenerativer Natur sein werden. Zwischen den Übungseinheiten gibt es genug Zeit für eigene Aktivitäten: Baden, Standspaziergänge oder einfach nur Faulenzen (!)

Im Verlauf des Kurses werden Schritt für Schritt Atemtechnik (Pranayama) und Meditation integriert.

Sonntag	Anreisetag: individuelles Ankommen, Beziehen der Unterkunft, gemeinsames Abendessen, Begrüßung, Informationen zum Ablauf
Montag-Samstag	jeweils morgens 07.30-10.30 Uhr und abends 16.30-18.00 Uhr Yoga
Mittwoch/Samstag	nur morgens Yoga – nachmittags zur freien Verfügung oder Ausflüge (optional) Anjuna Flohmarkt, Gewürzfarm, historisches Goa, Wasserfall, Nachtmarkt
Sonntag	nach dem Frühstück – Abreise oder individuelle Verlängerung

Die Kursgebühr beträgt € 470

Anmeldungen bis 31.08.2012 erhalten einen Frühbucherrabatt von € 70

Die Unterbringung

Ashiyana bietet zwei verschiedene Unterkunfts-kategorien an. Hochwertige, 2-stöckige Ecolodges die alle aus Naturmaterialien hergestellt und sehr individuell und geschmackvoll eingerichtet sind. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad/WC sowie Balkon oder Terrasse. Darüber hinaus gibt es einfachere Strandhütten und einen eigenen Wellnessbereich mit verschiedenen Massage-Angeboten.

Die Preise für die Ecolodges sind € 425 pro Woche und Person/im Doppelzimmer sowie € 310 für die Strandhütten/als Einzelbelegung.

Die Preise sind inklusive Frühstück, Abendessen und ganztags kostenlos Wasser und Tee. Einzel- oder Dreierbelegung und eine individuelle Verlängerung ist auf Anfrage möglich.

Die Unterkunft ist nicht im Kurspreis enthalten!

Anreise / Transfer

Der Flughafen von Goa ist Dabolim und ist ca. 1 Std. von der Anlage entfernt. Transfer pro Taxi ca. € 20 Die meisten Linienfluggesellschaften bieten ab den meisten deutschen Flughäfen Flüge nach Mumbai an. Preisvergleich z.B. mit www.expedia.de oder www.swoodo.de Eine kleine Zahl an Charterfluggesellschaften fliegt sogar Direktflüge Goa an.

Von Mumbai kann man günstige Anschlußflüge mit diversen Low-Cost-Airlines nach Dabolim buchen. Infos zum Beispiel unter www.makemytrip.com Außerdem gibt es eine große Auswahl an Bus- und Zugverbindungen von vielen indischen Städten nach Goa.

Die Anreise ist nicht im Kurspreis enthalten!

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

- Teilnehmerzahl: mindestens 6 / maximal 12 Personen (+ 2 Warteliste und auf Anfrage)
- Die notwendigen Hilfsmittel (Matte, Decken, Gurte, Klötze) müssen teilweise mitgebracht werden
- 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 an diesem Kurs

Matthias Kärcher

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.

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.

