



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 der Türkei

Kabak Valley/Turan Hill Lounge

26.05. – 03.06.2012

mit Matthias Kärcher

nach der Methode von B.K.S. Iyengar®

Der Ort

Kabak Valley ist ein naturgeschütztes Tal, das an der wunderschönen Südküste der Türkei liegt und immer noch als Geheimtipp für Individualisten gilt. Der berühmte Lykische Weg führt mitten durch diese atemberaubende Landschaft. Die nächsten Orte sind Öludeniz und Fethiye.

Die freundliche und persönlich geführte Turan Hill Lounge war eines der ersten Camps in Kabak Valley und hat damit wohl die schönste Lage. Harmonisch ist diese Eco-Anlage mit Blick aufs Meer am Hang eingebettet. Kleine Wege führen hinunter zur abgeschiedenen Yoga Plattform und zum nahen Meer.

Zentraler Punkt ist ein offener Restaurantbereich, der mit einem großen Kamin und vielen gemütlichen Sitzgelegenheiten zum Entspannen einlädt. Auf der Terrasse wird uns täglich ein landestypisches Frühstück und das Abendessen als Buffet serviert. Ein kleiner Pool bietet die Möglichkeit zur Abkühlung.

Yoga und der Kursverlauf

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, Wandern oder einfach nur Faulenzen (!)

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

Samstag	Anreisetag: individuelles Ankommen, Beziehen der Unterkunft, Abendessen
Sonntag	Ausschlafen, gemeinsames Frühstück, Begrüßung, Informationen zum Ablauf 16.00 – 18.30 Uhr – eröffnende Yogasitzung
Montag/Dienstag	jeweils 08.15 – 11.00 Uhr und 17.00-18.30 Uhr Yoga Asanas
Mittwoch	freier Tag!
Donnerstag/Freitag	jeweils 08.15 – 11.00 Uhr und 17.00-18.30 Uhr Asana/Pranayama/Meditation
Samstag	08.00 – 11.00 Uhr – abschließende Yogasitzung Nachmittag zur freien Verfügung – gemeinsames Abschluss-Abendessen
Sonntag	nach dem Frühstück – Abreise oder individuelle Verlängerung

Die Kursgebühr beträgt € 350

Anmeldungen bis 01.04.2012 erhalten einen Frühbucherrabatt von € 50

Die Unterbringung

Turan Hill Lounge bietet vier verschiedene Unterkunfts-kategorien an. Je nach Bedürfnis und Geldbeutel kann man zwischen einfachen Hütten mit Gemeinschaftsduschen/WC bis hin zu fast luxuriösen Baumhäusern mit eigener Dusche/WC auswählen. Je nach Ausstattung variieren die Preise zwischen € 25 und € 60 pro Person/im Doppelzimmer, inklusive Frühstück, Abendessen und ganztags kostenlos Tee. Einzel-/Dreierbelegung und eine individuelle Verlängerung ist auf Anfrage möglich.

Die Unterkunft ist nicht im Kurspreis enthalten und muss direkt gebucht werden!

Anreise / Transfer

Der nächstgelegene Flughafen ist Dalaman (Transferzeit nach Kabak ca. 90 Minuten). Alternativer Flughafen (und manchmal günstiger) ist Antalya (Transferzeit ca. 4 Stunden).

Diverse Charterfluggesellschaften bieten ab allen deutschen Flughäfen günstige Flugpreise an. Preisvergleich z.B. mit www.expedia.de oder www.swoodo.de
Ebenso gibt es Linienflüge mit Turkish Airlines www.turkishairlines.com oder Pegasus Airlines www.flypgs.com - jeweils via Istanbul (Stopover möglich und empfehlenswert!)

(Gruppen)-Transfers vom Flughafen zum Resort können gemeinsam organisiert werden. Die Kosten liegen je nach Personenanzahl und Zielflughafen bei ca. € 20 bis 150 € pro Person/Strecke.

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)
- Die notwendigen Hilfsmittel (Matte, Decken, Gurte, Klötze) müssen 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.

