Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Baden, Schweiz
Yoga zu Ostern 2016

In Kooperation mit der
yoga-schule-baden

Bruggerstrasse 69
CH-5400 Baden

Themen-Seminar „Fuß, Knie, Hüfte“ (1)

Nach den Oster-Seminaren „Unterer Rücken“ (2014) und „Schulter/Nacken“ (2015) rundet dieser Fokus die Trilogie, die sich mit den wichtigsten Beschwerde-Bereichen der Menschen befasst, ab.
Der erste Teil des Oster-Kurses vermittelt wichtiges, anatomisches Basiswissen. Beginnend mit den Grundlagen am Fuß, arbeiten wir uns über das Knie zur Hüfte hoch, wodurch ein tieferes Verständnis zur (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers und ein Bezug zu individuellen Problem-Ursachen hergestellt wird.
Übungsalternativen und viele Tipps beleuchten die Verbindung zwischen den Asanas und unseren alltäglichen Gewohnheitsmustern.

Morgenyoga an den Feiertagen (2)

Der zweite Teil des Wochenendes vertieft das Thema in den Asanas und eignet sich gleichzeitig auch als erfrischendes Üben für einen idealen Start in die Festtage.

(1) **Karfreitag, 25.03.2016**
09.30 – 12.30 Uhr; *Mittagspause*
15.00 – 17.30 Uhr

Samstag, 26.03.2016
09.30 – 12.00 Uhr

(2) **Ostersonntag, 27.03.2016 und Ostermontag, 28.03.2016**
jeweils 09.30 – 12.00 Uhr

Seminargebühren
(1) Fr. 170,00
(2) Fr. 120,00
(1)+(2) Fr. 260,00
einzelne Blöcke Fr. 65,00

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen
geeignet für alle Levels

Matthias Kärcher

Ich bin zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und entwickle für Privatschüler, Kleingruppen und Institutionen individuelle Unterrichtskonzepte. Darüber hinaus biete ich Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yogareisen.
Ein wichtiger Fokus meiner Arbeit ist die Spezialisierung auf Berufsmusiker der Klassischen Musik. Hier arbeite ich mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten.

Weitere Informationen und Anmeldung

Selita Lüscher · www.yoga-schule-baden.ch
Telefon: +41 79 7045155

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de
Telefon: +49 177 9717250

Internationales Lehrerzertifikat der Iyengar®
Yoga-Vereinigung-Deutschland (IYD) e.V.