



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Tuttlingen

16./17.09.2016

In Kooperation mit
Ody yoga Ute Clarke

Schillerstrasse 33
78532 Tuttlingen

Einführung und Grundlagen des Pranayama

Prana ist die Urtriebkraft allen Handelns. Die Energie, die schöpft, bewahrt und zerstört. Pranayama ist kontrolliertes Ein- und Ausatmen in einer gefestigten Haltung. Es verhilft zur inneren Sammlung und verleiht Gesundheit. Dieses Seminar führt systematisch in die Grundlagen dieser wichtigen und kraftvollen Technik ein. Ausgewählte Asanas bereiten auf verschiedene Pranayama-Übungen vor. Den Schwerpunkt des Seminars bilden die Basistechniken. Ausgewählte Beispiele gewähren zudem einen Einblick in die fortgeschritteneren Übungsvarianten. Darüber hinaus wird anatomisches, physiologisches und philosophisches Basiswissen zu diesem wichtigen Bindeglied, das als Brücke vom Äußeren zum Inneren gilt, vermittelt.

Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Kenntnisse voraus.

Freitag, 16.09.2016 18.00 – 20.30 Uhr

Samstag, 17.09.2016 09.30 – 12.30 Uhr

Mittagspause

15.00 – 18.00 Uhr

Seminargebühr 130,00 € (einzelne Blöcke auf Anfrage)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

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

Ute Clarke · www.odyyoga.de

Telefon: 07461 9115011

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



Internationales Lehrzertifikat der Iyengar®

Yoga-Vereinigung-Deutschland (IYD) e.V.