



## Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Berlin

26./27.10.2018

Studio in der Remise

Marienstrasse 31

10117 Berlin

Exklusive  
Klein-  
gruppe

## „Iyengar® Yoga – Einführung und Grundlagen

Dieses Seminar stellt systematisch und detailliert Iyengar® Yoga vor. Dabei werden besonders Aufbau und Grundlagen der Asanas (Körperstellungen) beleuchtet und die Bedeutung von Yoga, Hatha Yoga und Iyengar® Yoga erklärt. Der Kurs vermittelt zudem wichtiges, anatomisches Basiswissen zum besseren Verständnis der eigenen Körper( fehl)haltung. Wir üben einfache Stellungen der wichtigsten Kategorien sowie eine kleine Auswahl an Entspannungs- und Atemtechniken (Pranayama). Die Teilnehmer gewinnen wichtige Erkenntnisse zur Wirkungsweise und über den Nutzen von Iyengar® Yoga für Beruf und Alltag. In Ansätzen lassen sich die Verbindungen zwischen körperlicher, geistiger und seelischer Ebene erfahren.

Das Seminar eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Yoga-Übende, die ihr Grundwissen auffrischen bzw. ergänzen möchten.

**Freitag** 18.00 – 20.30 Uhr

**Samstag** 10.00 – 13.00 Uhr  
Mittagspause  
15.00 – 18.00 Uhr

**Seminargebühr** 175,00 €  
Individuelle Kleingruppen bis max. 8 Teilnehmer  
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Bei gleichzeitiger Anmeldung für die Berliner Workshops „Einführung & Grundlagen“ und „Eigenes Üben zu Hause“ gibt es eine Ermässigung von 15% auf den gesamten Kurspreis!

## 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 Yoga-Reisen. 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

Matthias Kärcher · [www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)

Telefon: 0177 9717250



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