



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Fulda

01./02.11.2019

In Kooperation mit der
BLAUEN STUNDE

Am Vierzehnheiligen 9
36039 Fulda

Iyengar® Yoga – Einführung und Grundlagen

Die wichtigsten Merkmale von Iyengar® Yoga sind: die präzise Ausrichtung der Asanas (Alignment), längeres Verweilen in der Stellung (Timing), eine sinnvolle Übungsabfolge (Sequencing) und der Einsatz von Hilfsmittel (Props).

Dieser Workshop stellt detailliert das System Iyengar® Yoga vor. Dabei wird besonders der technische Aufbau wichtiger Asanas beleuchtet, sowie grundlegendes anatomisches Basiswissen vermittelt. Wir befassen uns mit einfachen Basis-Stellungen der wichtigsten Kategorien: Standpositionen, Vorwärts-/ Rückwärts- Streckungen, Drehungen. Auf diese Weise gewinnen die Teilnehmer ein besseres Verständnis zu ihrer eigenen Körper-(fehl)-haltung. Eine kleine Auswahl an Entspannungstechniken und eine kurze Einführung in die Atem-Technik (Pranayama) verleihen einen Einblick zur Wirkung und dem Nutzen von Iyengar® Yoga für Beruf und Alltag. So lernt man in Ansätzen die Verbindung zwischen körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu erkennen.

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	09.30 – 12.30 Uhr, <i>Mittagspause</i> 14.30 – 17.30 Uhr
Seminargebühr	135,00 € (für Schüler der Blauen Stunde: 125,00 €) einzelne Blöcke auf Anfrage Mindestteilnehmerzahl: 10 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 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

blaue stunde

YOGA & PILATES

www.blauestunde.de · Telefon: 0661 250278001

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de
Telefon: 0177 9717250



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