



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

19./20.10.2019

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

Neue Workshop-Serie „Iyengar® Yoga und Anatomie“

Ein anatomisches Grundverständnis ist für die korrekte Ausübung der Asanas & Pranayamas extrem hilfreich. Wir wollen das künftig intensiver fördern und beginnen daher ab Herbst 2019 mit einer Workshop-Serie, die sich regelmäßig pro Trimester mit einem wichtigen Anatomie- Schwerpunkt befasst.

Neben praktischen Übungseinheiten vermitteln die Workshops anhand von Grafiken & Schaubildern auch wichtiges anatomisches und technisches Basiswissen, das in einen direkten Bezug zu den Asanas gebracht wird. Die Teilnehmer gewinnen dadurch ein tieferes Verständnis für die (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers und lernen Zusammenhänge zu Gewohnheitsmustern – oder gar Beschwerden – herzustellen. Die Kurse eignen sich für alle, die ihre Yoga-Praxis vertiefen und ergänzen wollen.

Teil I: Allgemeine Anatomie und Iyengar® Yoga Prinzipien

Samstag, 19.10.2019	09.30 – 12.30 Uhr / Mittagspause 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 20.10.2019	09.30 – 12.30 Uhr
Seminargebühr	145,00 €
	Einzelne Blöcke auf Anfrage
	Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

nächster Termin: 14./15.03.2020 „Füße & Hände“

weitere Schwerpunkte: „Beinachse & Knie“ · „Beinachse & Hüfte“ · „Unterer Rücken“ · „Oberer Rücken mit Nacken & Schultern“

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

Andreas Kunze · www.yogawest.de

Telefon: 0170 9047671

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



Internationales Lehrerzertifikat der Iyengar®

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