



## Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Baden, Schweiz  
**06.08. – 08.08.2021**

In Kooperation mit der  
yoga-schule-baden

Theaterplatz 2  
CH-5400 Baden

## Steifheit versus Hyperflexibilität

Eines der wichtigsten Merkmale des Iyengar® Yoga ist die präzise Ausrichtung (Alignment). Das korrekte Strecken von Armen und Beinen ist von besonderer Bedeutung, um die Gelenke zu schützen. Dies stellt nicht nur für einen „steifen Körper“, sondern noch viel mehr für die „Überbeweglichen“ oft eine große Herausforderung dar.

### (1) Iyengar® Yoga Intensiv-Workshop

Der Workshop vermittelt neben praktischen Übungseinheiten und technischen Details auch spezielle Anatomie. Die Teilnehmer – ob steif oder überflexibel – lernen einen entsprechenden Umgang mit ihrem individuellen Körper durch eine korrekte und sichere Ausrichtung der Arme und Beine. Der Kurs eignet sich für Iyengar® Yoga Neulinge und geübte Schüler.  
Sa, 07.08.2021: 09.30 – 12.30 Uhr – *Mittagspause* – 14.30 – 17.30 Uhr  
So, 08.08.2021: 09.30 – 12.30 Uhr

### (2) Extra-Modul: Allgemeine Anatomie & Iyengar® Prinzipien

Für diejenigen, die wenig Kenntnis über Allgemeine Anatomie verfügen oder diese auffrischen wollen, bieten wir vorab dieses Modul an, das zusätzlich auch die wichtigsten Iyengar® Yoga Prinzipien und Grundlagen wiederholt. Empfehlenswert als Vorbereitung für den Workshop.

Fr, 06.08.2021: 18.00 – 21.00 Uhr

### (3) Extra-Modul: Sonntagnachmittag – nur für Fortgeschrittene

Dieses Modul richtet sich nur an erfahrene Schüler und bietet Raum für spezielle Fragen, individuelle Korrekturen und fachlichen Austausch.

So, 08.08.2021: 14.30 – 17.30 Uhr

**Kurspreise** (1): Fr. 180,00  
(1)+(2) oder (1)+(3): Fr. 225,00

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

(2) oder (3): je Fr. 70,00  
alle 3 Module: Fr. 270,00

## 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

Selita Lüscher · [www.yoga-schule-baden.ch](http://www.yoga-schule-baden.ch)

Telefon: +41 79 7045155

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

Telefon: +49 177 9717250



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