



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Baden, Schweiz
24.03. – 26.03.2023

In Kooperation mit der
yoga-schule-baden

Theaterplatz 2
CH-5400 Baden

Schultern & Nacken: Anatomie, Beschwerden und Psyche

Wir leben in einer herausfordernden Zeit voller Wandel. Es fällt uns nicht immer leicht, damit umzugehen. Oft sitzt uns diese „Last“ buchstäblich auf den Schultern und äußert sich als schmerzhaftes Verspannung. Aber auch die Verbindung auf der psychischen Ebene ist offensichtlich.

(1) Iyengar® Yoga Intensiv-Workshop

Im Hauptteil des Kurses wollen wir diese Zusammenhänge erörtern. Zunächst beginnen wir mit der anatomischen Betrachtung des Schultergürtels und üben hilfreiche Asanas. Im weiteren Verlauf richten wir unseren Blick auch auf die Verbindung zu den mentalen/psychischen Auswirkungen und runden den Workshop mit entspannenden Pranayama Einheiten ab.

Sa, 25.03.2023: 09.30 – 12.30 Uhr – *Mittagspause* – 15.00 – 18.00 Uhr

So, 26.03.2023: 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 die wichtigsten Iyengar® Yoga Prinzipien und Grundlagen wiederholt. Besonders empfehlenswert als Vorbereitung für den Workshop.

Fr, 24.03.2023: 18.00 – 21.00 Uhr

(3) Extra-Modul: Sonntagnachmittag (für alle Interessierten)

Wir tauchen noch tiefer in das Thema ein und bieten Raum für spezielle Fragen, individuelle Korrekturen und fachlichen Austausch.

So, 26.03.2023: 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

Telefon: +41 79 7045155

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: +49 177 9717250



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