



Yoga & Philosophie

NEUE
WORKSHOP-
SERIE

Programm 2023 / 2024

Schon immer stellen die Menschen sich Fragen zu ihrer Existenz und den Sinn des Lebens. Religionen, Philosophien und Wissenschaft bieten uns zahllose Wege und Antworten an. Yoga hat einen eigenen Ansatz und vermittelt „lediglich“ einen riesigen Werkzeugkasten mit vielen Bausteinen, damit Jeder seine Antwort in sich selbst findet.

Die Asana stellen das unverzichtbare Fundament des Yogaweges dar. Der eigentliche Yoga allerdings beginnt dort, wo wir die Körperlichkeit zurücklassen.

Unsere Philosophie-Serie führt den interessierten Yoga Übenden in 6 Workshops Schritt für Schritt und systematisch in das komplexe und philosophische System Yoga ein:

1. **Geschichte & Entstehung des Yoga:** 25./26.02.2023
2. **Das philosophische Konzept „Samkhya“:** 03./04.06.2023
3. **Die Yogasutren des Patanjali:** 28./29.10.2023
4. **Hatha-Yoga:** Termin wird noch festgelegt
5. **Yoga nach BKS Iyengar®:** Termin wird noch festgelegt
6. **Fazit: Was bedeutet Yoga im Alltag:** Termin wird noch festgelegt

Theoretische Ausführungen (Vortrag, Schaubild, Präsentation) wechseln sich mit praktischen Übungen (Asana, Pranayama, Meditation) ab. Die Serie baut thematisch aufeinander auf.

Samstag	09.30 – 12.30 Uhr / Mittagspause / 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	09.30 – 12.30 Uhr
Zusatz-Modul	14.30 – 17.30 Uhr Vertiefung, spezielle Fragen & Austausch
Kurspreis	165,00 € (Zusatz-Modul 45,00 €) Einzelne Blöcke auf Anfrage / Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart 6-teiliger Workshop

In Kooperation mit
Yoga West

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

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

Anika Gehlert · www.yogawest.de

Telefon: 0173 9865208

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



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