



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Leipzig

09./10. Mai 2014

In Kooperation mit
Corpus Mobile Leipzig

Könneritzstraße 88
04229 Leipzig

„Surya Namaskar“ Der Sonnengruß nach BKS Iyengar

Surya Namaskar (der Sonnengruß) hat im Yoga eine lange Tradition. Eine Auswahl an Asanas wird in schneller Reihenfolge ausgeführt und mehrmals wiederholt. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der klassischen Version des Sonnengrußes nach BKS Iyengar und seinen Variationen. Detailliert werden die darin enthaltenen Asanas einzeln analysiert und individuelle Übungsalternativen vorgestellt.

Natürlich üben wir nicht die ganze Zeit dynamisch, sondern praktische Übungseinheiten wechseln sich mit regenerativen Theorielektionen über das technische, anatomische und philosophische Wesen des Sonnengrußes ab. Die Seminarblöcke enden jeweils mit langen Entspannungsphasen und einfachen Pranayamatechniken.

Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Grundkenntnisse voraus.

Freitag, 09.05.2014 18.00 – 20.30 Uhr

Samstag, 10.05.2014 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause
14.30 – 17.30 Uhr

Seminargebühr 120,00 €
Einzelne Blöcke auf Anfrage
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Matthias Kärcher

Ich bin zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und arbeite individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei habe ich mich vorwiegend auf den Bereich der Klassischen Musik spezialisiert. Ich arbeite mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus biete ich offene Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yogaferien/-reisen.

Weitere Informationen und Anmeldung

Eva Bube · www.iyoga-leipzig.de

Telefon: 0151 54297100

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



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