



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Tuttlingen

13./ 14. April 2018

In Kooperation mit
Yoga Tuttlingen

Schillerstrasse 33
78532 Tuttlingen

Die Beinachse – Schwerpunkt „Knie“

Dieses Seminar vermittelt wichtiges, anatomisches Basiswissen und damit ein tieferes Verständnis zur Statik der Beinachse. Wir beginnen mit detaillierten Übungen am Fuß und arbeiten uns zum Knie hoch. Dadurch erhält der Teilnehmer einen umfassenden Einblick zur (Fehl-) Funktion des eigenen Körpers und lernt wichtige Wechselbeziehungen zwischen den Asanas und unseren alltäglichen Gewohnheitsmustern herzustellen. Der Workshop stellt eine Reihe kniespezifischer Übungen und Alternativen vor, gibt Tipps bei Kniebeschwerden und zeigt mögliche Ursachen auf.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Yogapraxis vertiefen und ergänzen wollen und diejenigen, die mit leichten, gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind.

Er ist für alle Yogaübenden offen und erfordert keine zwingende Voraussetzung. Grundkenntnisse zu Iyengar® Yoga sind jedoch sehr hilfreich.

Freitag, 13.04.2018 18.00 – 20.30 Uhr

Samstag, 14.04.2018 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause
15.00 – 18.00 Uhr

Seminargebühr **130,00 €** (einzelne Blöcke auf Anfrage)
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

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 Schwerpunktt Themen an und organisiere Yogareisen. 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

Ute Clarke · www.odyyoga.de

Telefon: 07461 9115011

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



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