



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Baden, Schweiz Yoga zu Ostern 2014

In Kooperation mit der
yoga-schule-baden

Theaterplatz 2-
CH-5400 Baden

Themen-Seminar „Unterer Rücken“ (1)

Dieser Kurs befasst sich mit einem weit verbreiteten Leiden vieler Menschen. Das Seminar stellt Übungsalternativen und Tipps bei Rückenbeschwerden vor und beleuchtet die Verbindung zwischen Asanas und alltäglichen Gewohnheitsmustern. Es wird ein tieferes Verständnis zur (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers vermittelt und ein Bezug zu individuellen Problem-Ursachen hergestellt. Die Veranstaltung ist für Menschen interessant, die bereits mit leichten, gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind sowie für Yogaübende, die ihr Anatomie-Wissen erweitern sowie das Gelernte präventiv einsetzen wollen.

Morgenyoga an den Feiertagen (2)

Erfrischendes Üben als idealer Start in die Festtage.

Karfreitag, 18.04.2014 (1)

09.30 – 12.00 Uhr Theorie, Anatomie, Technik, Grundstellungen
14.30 – 17.00 Uhr Grundlagen Vor- u. Rückwärtsstreckungen

Samstag, 19.04.2014 (1)

09.30 – 12.00 Uhr Regenerativ, Einführung Pranayama,
Übungssequenz

Ostersonntag, 20.04.2014 / Ostermontag, 21.04.2014 (2)

09.30 – 12.00 Uhr Morgenyoga – aktivierend und entspannend

Seminargebühren Fr. 170,00 (1) Fr. 260,00 (1)+(2)
Fr. 120,00 (2) einzelne Blöcke Fr. 65,00
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

www.yoga-schule-baden.ch

Telefon: +41 79 7045155

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: +49 177 9717250



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