



## Iyengar® Yoga Seminar

Matthias  
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

29./30. März 2014

In Kooperation mit  
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a  
70197 Stuttgart

### „Iyengar® Yoga von Mann zu Mann“ – Grundlagen und Einführung für Männer

Dieses Seminar räumt mit den Vorurteilen, die Männer häufig in Bezug auf Yoga haben, auf und stellt Iyengar® Yoga systematisch und detailliert vor. Da in den Schulen oft weibliche Teilnehmer die Mehrheit bilden, geht dieser Workshop gezielt auf die Bedürfnisse, Fragen und Herausforderungen der Männer ein. Wir befassen uns mit dem Aufbau und den Grundlagen der Asanas (Körperstellungen). Eine kurze, allgemeine Einführung in das Pranayama vermittelt einen ersten Eindruck zur weiterführenden und feineren Technik der Atemkontrolle. Weiterhin werden die wichtigsten anatomischen und philosophischen Grundlagen erläutert.

Das Seminar ist ein reiner Männer-Kurs und eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Übende, die ihr Grundwissen ergänzen möchten.

#### Samstag, 29.03.2014

09.30 – 12.30 Uhr Einführung, Technik der Standstellungen, Anatomie  
*Mittagspause*

14.30 – 17.30 Uhr Regeneratives Asana, Vor- u. Rückwärtsstreckungen

#### Sonntag, 30.03.2014

09.30 – 12.30 Uhr Einführung Pranayama und Endspannungstechniken

Seminargebühr 130,00 €

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

Andreas Kunze · [www.yogawest.de](http://www.yogawest.de)

Telefon: 0711 6336262

Matthias Kärcher · [www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)

Telefon: 0177 9717250



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