



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

31.01. – 01.02.2015

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

Einführung & Grundlagen des Pranayama

– als komplettes Aufbau-Seminar oder in einzelnen Bausteinen –

Prana ist die Urtriebkraft allen Handelns. Die Energie, die schöpft, bewahrt und zerstört. Pranayama ist kontrolliertes Ein- und Ausatmen in einer gefestigten Haltung. Es verhilft zur inneren Sammlung und verleiht Gesundheit. Der Kurs führt systematisch in die Grundlagen dieser wichtigen und kraftvollen Technik, die als Brücke vom Äußeren zum Inneren gilt, ein.

Samstag, 31.01.2015

09.30 – 12.30 Uhr

Baustein 1: geeignet für Anfänger

- allgemeine Anatomie u. Physiologie der Atmung
- umfangreiche Einführung in Savasana
- Grundlagen der Atembeobachtung
- wichtige Hinweise und Vorsichtsmaßnahmen
- Einführung in die Nutzung von Hilfsmitteln

15.00 – 18.00 Uhr

Baustein 2: geeignet für Geübte

- spezielle Anatomie und Physiologie der Atmung
- Einführung in die Pranayamatechniken im Liegen
- Übungsvariationen
- Vertiefung zur Nutzung von Hilfsmitteln
- Philosophische Zusammenhänge

Sonntag, 01.02.2015

10.00 – 13.00 Uhr

Baustein 3: geeignet für Anfänger und Geübte

- Einführung in die sitzenden Techniken
- vorbereitende Asanas zur Pranayama-Praxis
- allgemeiner Überblick zu Bandhas und Mudras
- Übungsvariationen

Seminargebühren

50,00 € einzelne Bausteine / 130,00 € als ganzes Seminar

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Kenntnisse voraus.

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

Telefon: 0170 9047671

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



Internationales Lehrerzertifikat der Iyengar®

Yoga-Vereinigung-Deutschland (IYD) e.V.