



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart
07./08.11.2015

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

Schulter und Nacken

Dieser Kurs befasst sich mit einem Thema, das vielen Menschen Beschwerden bereitet. Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nacken-Bereich. Das Seminar vermittelt wichtiges, anatomisches Basiswissen und stellt die Verbindung zu möglichen Ursachen her.

Übungsalternativen und viele Tipps beleuchten 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.

Das Seminar ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet und gleichermaßen für Menschen interessant, die zum Einen bereits mit leichten, gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind sowie zum Anderen für alle Yogaübende, die ihr Wissen erweitern und präventiv einsetzen wollen.

Samstag, 07.11.2015 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause
15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 08.11.2015 10.00 – 13.00 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 Schwerpunkt-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

Andreas Kunze · www.yogawest.de
Telefon: 0170 9047671

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de
Telefon: 0177 9717250



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