



## Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Tübingen  
11./ 12.11.2016

In Kooperation mit  
Yoga-Zentrum im Loretto

Gölzstraße 17 –  
72072 Tübingen

## Fuß, Knie, Hüfte

Nach dem letzten Workshop „Unterer Rücken“ setzen wir nun die Trilogie, die sich mit den wichtigsten Beschwerde-Bereichen der Menschen befasst, fort.

Auch dieser Workshop vermittelt zunächst wichtiges anatomisches Basiswissen. Beginnend mit den Grundlagen am Fuß, arbeiten wir uns über das Knie zur Hüfte hoch, wodurch ein tieferes Verständnis zur Statik der Beinachse und damit zur (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers sowie ein Bezug zu individuellen Problem-Ursachen hergestellt wird. Übungsalternativen und viele Tipps beleuchten die Verbindung zwischen den Asanas und unseren alltäglichen Gewohnheitsmustern.

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

**Freitag, 11.11.2016** 18.00 – 20.30 Uhr

**Samstag, 12.11.2016** 09.30 – 12.30 Uhr  
*Mittagspause*  
14.30 – 17.30 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

Ingrid Gohl · [www.iyoga-tuebingen.de](http://www.iyoga-tuebingen.de)

Telefon: 07073 9101126

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

Telefon: 0177 9717250



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