



## Iyengar® Yoga Seminar

Matthias  
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Baden, Schweiz  
29.03. – 31.03.2019

In Kooperation mit der  
yoga-schule-baden

Theaterplatz 2  
CH-5400 Baden

### Grundlagen der Yoga-Philosophie ( I )

Der Yoga nach BKS Iyengar® orientiert sich an den traditionellen Yoga-Schriften und bezieht sich unter anderem auf die wichtigste Quelle: Die Yoga-Sutras des Patanjali. Der Workshop vermittelt einen Überblick über diesen 8-gliedrigen Weg. Darüber hinaus werden weitere, wichtige Begriffe und Zusammenhänge der komplexen Yoga-Philosophie erklärt und in Bezug zu unserem alltäglichen Leben gebracht. Praktische Asana-Übungseinheiten zwischen den einzelnen Theorie-Blöcken führen uns immer wieder in den Körper zurück runden dadurch den Workshop ab.

Der Workshop setzt Iyengar® Yoga-Kenntnisse voraus.

Freitag, 29.03.2019 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag, 30.03.2019 09.30 – 12.30 Uhr, Mittagspause, 14.30 – 17.30 Uhr

### Morgenyoga am Sonntag ( 2 )

Der Sonntag ist dann nur dem Üben gewidmet. Wir beginnen den Tag mit einer langen Meditation und ausgedehntem Pranayama. Nach einer kurzen Teepause rundet eine Sequenz ausgewählter Asanas den Vormittag ab. Der Yoga-Sonntag eignet sich als Verlängerung des Grundlagenseminars oder als eigenständiger Übungsblock für einen idealen Start in den Tag.

Sonntag, 31.03.2019 09.30 – 12.30 Uhr

Seminargebühren (1) Fr. 180,00 (1)+(2) Fr. 225,00  
(2) Fr. 70,00 einzelne Blöcke Fr. 70,00

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 Yoga-Reisen. 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

Selita Lüscher · [www.yoga-schule-baden.ch](http://www.yoga-schule-baden.ch)

Telefon: +41 79 7045155

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

Telefon: +49 177 9717250



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