



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

19. – 21.11.2021

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

„Iyengar® Yoga & Anatomie“-Serie Teil 5: Unterer Rücken

Ein anatomisches Grundverständnis ist für die korrekte Ausübung der Asanas & Pranayamas sehr hilfreich. Wir wollen dies intensiver fördern und bieten im Rahmen einer Workshop-Serie pro Trimester einen wichtigen Anatomie-Schwerpunkt an.

(1) Workshop: Der Workshop vermittelt neben praktischen Übungseinheiten auch durch Grafiken & Schaubilder spezielles, anatomisches Wissen. So wird Yoga in direkten Bezug zum eigenen Körper gesetzt und es entsteht ein tieferes Verständnis für korrekte Ausrichtung, Gewohnheitsmuster und mögliche Fehlhaltungen. Man lernt so Zusammenhänge zu Beschwerden herzustellen oder diesen vorzubeugen.

Sa, 20.11.2021: 09.30 – 12.30 Uhr – *Mittagspause* – 15.00 – 18.00 Uhr

So, 21.11.2021: 09.30 – 12.30 Uhr

(2) Allgemeine Anatomie & Iyengar Prinzipien: Für diejenigen, die wenig Kenntnis über Allgemeine Anatomie verfügen oder diese auffrischen wollen, bieten wir vorab dieses Modul an, das zusätzlich auch die wichtigsten Iyengar® Yoga Prinzipien und Grundlagen wiederholt. Empfehlenswert als Vorbereitung für den Workshop.

Fr, 19.11.2021: 18.00 – 21.00 Uhr

(3) Sonntagnachmittag – nur für Fortgeschrittene: Dieses Modul richtet sich nur an erfahrene Schüler und bietet Raum für spezielle, technische Fragen, individuelle Korrekturen und fachlichen Austausch.

So, 21.11.2021: 14.30 – 17.30 Uhr

Kurspreise (1): 145,00 €

(1)+(2) oder (1)+(3): 180,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

(2) oder (3): je 55,00 €

alle 3 Module: 210,00 €

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.

Infos 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.

nächste Termine: Frühjahr 2022

weitere Schwerpunkte: „Nacken & Schultern“,
„Hände (& Füße)“