



## Iyengar® Yoga Seminar

Matthias  
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

### Baden, Schweiz Yoga zu Ostern 2018

In Kooperation mit der  
yoga-schule-baden

Theaterplatz 2  
CH-5400 Baden

## Surya Namaskar – der Sonnengruß nach BKS Iyengar ( 1 )

Surya Namaskar (der Sonnengruß) hat im Yoga eine lange Tradition. Eine Auswahl an Asanas wird in schneller Reihenfolge ausgeführt und mehrmals wiederholt. Dieser Workshop analysiert detailliert die enthaltenen Asanas und stellt individuelle Übungsalternativen – besonders auch für Schüler, die die klassische Sequenz nicht üben können – vor. Dynamische Abfolgen wechseln sich mit regenerativen Elementen und Theorielektionen zum technischen, anatomischen und philosophischen Hintergrund des Sonnengrußes ab. Die Seminarblöcke enden mit langen Entspannungsphasen und einfachem Pranayama.

## Morgenyoga an den Feiertagen ( 2 )

Der zweite Teil des Wochenendes vertieft das Thema und eignet sich gleichzeitig als erfrischendes Üben für einen idealen Start in die Festtage.

(1) **Karfreitag, 30.03.2018**

09.30 – 12.30 Uhr; *Mittagspause*  
15.00 – 17.30 Uhr

**Samstag, 31.03.2018**

09.30 – 12.00 Uhr

(2) **Ostersonntag, 01.04.2018 und Ostermontag, 02.04.2018**

jeweils 09.30 – 12.00 Uhr

Seminargebühren

(1) Fr. 170,00

(1)+(2) Fr. 260,00

(2) Fr. 120,00

einzelne Blöcke Fr. 65,00

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen  
geeignet für alle Levels

## 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

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.