



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Baden, Schweiz
Yoga zu Ostern 2015

In Kooperation mit der
yoga-schule-baden

Bruggerstrasse 69
CH-5400 Baden

Themen-Seminar „Schultern und Nacken“ (1)

Der erste Teil des Oster-Seminars befasst sich mit einem Thema, das vielen Menschen Beschwerden bereitet. Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nacken-Bereich. Der Kurs vermittelt wichtiges, anatomisches Basiswissen und stellt einen Zusammenhang zu möglichen Ursachen her. Viele Übungsalternativen und Tipps beleuchten die Verbindung zwischen Asanas und unseren alltäglichen Gewohnheitsmustern. Dadurch wird ein tieferes Verständnis zur (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers vermittelt und ein individueller Bezug hergestellt.

Morgenyoga an den Feiertagen (2)

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

(1) Karfreitag, 03.04.2015

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

Samstag, 04.04.2015

09.30 – 12.00 Uhr

(2) Ostersonntag, 05.04.2015 und Ostermontag, 06.04.2015

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 arbeite individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei habe ich mich vorwiegend auf den Bereich der Klassischen Musik spezialisiert. Ich arbeite mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus biete ich offene Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yogaferien/-reisen.

Weitere Informationen und Anmeldung

Selita Lüscher · www.yoga-schule-baden.ch

Telefon: +41 79 7045155

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: +49 177 9717250



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