



# Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

03./04. Oktober 2015

In Kooperation mit  
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a  
70197 Stuttgart

## Einführung & Grundlagen des Pranayama

– als komplettes Aufbau-Seminar oder in einzelnen Bausteinen –

Prana ist die Urtriebkraft allen Handelns. Die Energie, die schöpft, bewahrt und zerstört. Pranayama ist kontrolliertes Ein- und Ausatmen in einer gefestigten Haltung. Es verhilft zur inneren Sammlung und verleiht Gesundheit. Der Kurs führt systematisch in die Grundlagen dieser wichtigen und kraftvollen Technik, die als Brücke vom Äußeren zum Inneren gilt, ein.

**Samstag, 03.10.2015**

09.30 – 12.30 Uhr

**Baustein 1: geeignet für Anfänger**

- allgemeine Anatomie u. Physiologie der Atmung
- umfangreiche Einführung in Savasana
- Grundlagen der Atembeobachtung
- wichtige Hinweise und Vorsichtsmaßnahmen
- Einführung in die Nutzung von Hilfsmitteln

15.00 – 18.00 Uhr

**Baustein 2: geeignet für Geübte**

- spezielle Anatomie und Physiologie der Atmung
- Einführung in die Pranayamatechniken im Liegen
- Übungsvariationen
- Vertiefung zur Nutzung von Hilfsmitteln
- Philosophische Zusammenhänge

**Sonntag, 04.10.2015**

10.00 – 13.00 Uhr

**Baustein 3: geeignet für Anfänger und Geübte**

- Einführung in die sitzenden Techniken
- vorbereitende Asanas zur Pranayama-Praxis
- allgemeiner Überblick zu Bandhas und Mudras
- Übungsvariationen

**Seminargebühren**

50,00 € einzelne Bausteine / 130,00 € als ganzes Seminar

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Kenntnisse voraus.

## 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

Andreas Kunze · [www.yogawest.de](http://www.yogawest.de)

Telefon: 0170 9047671

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

Telefon: 0177 9717250



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