



## Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Berlin

**12./ 13. Februar 2016,  
18./ 19. März 2016**

Studio in der Remise  
Marienstrasse 31  
10117 Berlin

### „Iyengar® Yoga von Mann zu Mann“ – Grundlagen und Einführung für Männer

Dieses Seminar räumt mit den Vorurteilen, die Männer häufig in Bezug auf Yoga haben, auf und stellt Iyengar® Yoga systematisch und detailliert vor. Da in den Schulen oft weibliche Teilnehmer die Mehrheit bilden, geht dieser Workshop gezielt auf die Bedürfnisse, Fragen und Herausforderungen der Männer ein. Wir befassen uns mit dem Aufbau und den Grundlagen der Asanas (Körperstellungen). Eine kurze, allgemeine Einführung in das Pranayama vermittelt einen ersten Eindruck zur weiterführenden und feineren Technik der Atemkontrolle. Weiterhin werden die wichtigsten anatomischen und philosophischen Grundlagen erläutert.

Das Seminar ist ein reiner Männer-Kurs und eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Übende, die ihr Grundwissen ergänzen möchten.

<b>Freitag</b>	18.00 – 20.30 Uhr
<b>Samstag</b>	10.00 – 13.00 Uhr <i>Mittagspause</i> 15.00 – 18.00 Uhr
<b>Seminargebühr</b>	<b>150,00 €</b> Individuelle Kleingruppen bis max. 8 Teilnehmer Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Bei gleichzeitiger Anmeldung für die Berliner Männer-Workshops „Einführung & Grundlagen“ und „Eigenes Üben zu Hause“ gibt es eine Ermässigung von 15% auf den gesamten Kurspreis!

### 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

Matthias Kärcher · [www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)  
Telefon: 0177 9717250



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