



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

23./24. April 2016

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

Fuß, Knie, Hüfte

Nach dem Herbst-Workshop „Schulter & Nacken“ setzen wir nun die Trilogie, die sich mit den wichtigsten Beschwerde-Bereichen der Menschen befasst, fort.

Auch dieser Workshop vermittelt zunächst wichtiges anatomisches Basiswissen. Beginnend mit den Grundlagen am Fuß, arbeiten wir uns über das Knie zur Hüfte hoch, wodurch ein tieferes Verständnis zur Statik der Beinachse und damit zur (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers sowie ein Bezug zu individuellen Problem-Ursachen hergestellt wird. Übungsalternativen und viele Tipps beleuchten die Verbindung zwischen den Asanas und unseren alltäglichen Gewohnheitsmustern.

Das Seminar ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet und gleichermaßen für Menschen interessant, die bereits mit leichten, gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind sowie für alle Yogaübende, die ihr Wissen erweitern und präventiv einsetzen wollen.

Samstag, 23.04.2016 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause

15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 24.04.2016 10.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr 130,00 €

Einzelne Blöcke auf Anfrage

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

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

Telefon: 0170 9047671

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



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