



## Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

30./31. Juli 2016

In Kooperation mit  
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a  
70197 Stuttgart

Zusatztermin  
wegen großer  
Nachfrage

## Fuß, Knie, Hüfte

Wegen der großen Nachfrage und einem ausgebuchten Workshop im April bieten wir zu diesem Thema einen Zusatztermin an und setzen damit die Trilogie, die sich mit den wichtigsten Beschwerde-Bereichen der Menschen befasst, ein weiteres Mal 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, 30.07.2016** 09.30 – 12.30 Uhr  
*Mittagspause*  
15.00 – 18.00 Uhr

**Sonntag, 31.07.2016** 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](http://www.yogawest.de)

Telefon: 0170 9047671

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

Telefon: 0177 9717250



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