



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

08./09. Oktober 2016

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

Pratyahara – Dharana – Dhyana Einführung und Grundlagen der Meditation

Die nach innen gerichteten Übungsformen: Pratyahara (Disziplinierung der Sinne), Dharana (Konzentration) sowie Dhyana (Meditation) schließen sich an die Asana- und Pranayama-Praxis an und setzen die Reise zu unserem Innersten fort.

Das Seminar erklärt diese Begriffe und stellt durch praktische Übungseinheiten einen Bezug zu Asanas und Pranayamas her. Eine Einführung über die wichtigsten technischen und philosophischen Grundlagen vermittelt einen ersten Überblick über das umfassende Thema „Meditation“ und eine Auswahl verschiedener Techniken stellt die Praxis der vertiefenden Innenschau vor.

Der Kurs unterstreicht die Verbindung eines Yogaweges mit dem täglichen Leben und verdeutlicht die Komplexität des Yoga-Systems.

Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Kenntnisse voraus.

Samstag, 08.10.2016 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause
15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 09.10.2016 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.