



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Berlin

28./29.09.2018

Studio in der Remise

Marienstrasse 31

10117 Berlin

Exklusive
Klein-
gruppe

Themenworkshop „Schulter & Nacken“

Der Workshop erklärt zunächst die Anatomie des komplexen Schultergürtels sowie der Halswirbelsäule und schafft durch praktische Übungen ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und dessen mögliche Einschränkungen oder Fehlfunktionen.

Der Kurs beleuchtet die Verbindung zwischen Asanas und alltäglichen Gewohnheitsmustern und stellt spezielle Schulter- und Nacken Übungen vor. Wo nötig werden Asanas angepasst, Tipps bei Beschwerden gegeben und mögliche Ursachen aufgezeigt.

Das Seminar eignet sich für alle, die ihre Yogapraxis vertiefen und ergänzen wollen und diejenigen, die bereits mit leichten, gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind.

Freitag	18.00 – 21.00 Uhr
Samstag	10.00 – 13.00 Uhr Mittagspause 15.00 – 18.00 Uhr

Seminargebühr	175,00 € (einzelne Blöcke auf Anfrage) Individuelle Kleingruppen bis max. 8 Teilnehmer Mindestteilnehmerzahl: 5 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 Yoga-Reisen. 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

Telefon: 0177 9717250



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