



## Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart  
01./02.12.2018

In Kooperation mit  
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a  
70197 Stuttgart

## Grundlagen der Yoga-Philosophie & Einführung in die Meditation – Teil I

Der Yoga nach BKS Iyengar® orientiert sich an den traditionellen Yoga-Schriften und bezieht sich unter anderem auf die wichtigste Quelle: Die Yoga-Sutras des Patanjali.

Der Workshop vermittelt einen Überblick über diesen 8-gliedrigen Weg und befasst sich dann intensiv mit seinen ersten vier Stufen: Yama (ethischer Verhaltenskodex), Niyama (persönliche Disziplin), Asana (Körperstellung) & Pranayama (Atemkontrolle). Darüber hinaus werden weitere, wichtige Begriffe und Zusammenhänge der komplexen Yoga-Philosophie erklärt und in Bezug zu unserem alltäglichen Leben gebracht. Der Kurs führt dann in die Grundlagen der Meditation ein und stellt verschiedene Techniken vor. Begleitende, praktische Asana-Übungseinheiten runden den Workshop ab.

Der Workshop setzt Iyengar® Yoga-Kenntnisse voraus.

**Samstag, 22.09.2018** 09.30 – 12.30 Uhr

*Mittagspause*

15.00 – 18.00 Uhr

**Sonntag, 23.09.2018** 09.30 – 12.30 Uhr

**Seminargebühr** 130,00 €

Einzelne Blöcke auf Anfrage

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Die beiden Workshop-Teile bauen inhaltlich aufeinander auf, können aber auch jeder für sich alleinstehend gebucht werden. Bei gleichzeitiger Anmeldung beider Kurse 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 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

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 Lehrerzertifikat der Iyengar®

Yoga-Vereinigung-Deutschland (IYD) e.V.