



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

23./24. März 2019

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

Grundlagen der Yoga-Philosophie & Einführung in die Meditation – Teil 2

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.

Dieser Workshop beginnt mit einer kurzen Zusammenfassung des I. Teils und beleuchtet dann die nächsten vier Stufen des 8-gliedrigen Pfades: Pratyahara (Rückzug der Sinne), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (Vereinigung).

Ein weiterer Schwerpunkt widmet sich der Erforschung unserer Sinne. Praktische Experimente verdeutlichen deren starken Einfluss auf unsere Wahrnehmung und Handlungen. Weitere Meditationstechniken werden vorgestellt und mit wichtigen philosophischen Erläuterungen ergänzt. Asana-Einheiten runden den Workshop ab.

Der Workshop setzt Iyengar® Yoga-Kenntnisse voraus.

Samstag, 24.11.2018 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause
15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 25.11.2018 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
Telefon: 0170 9047671

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de
Telefon: 0177 9717250



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