



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Berlin

14.– 16. Juni 2019

Studio in der Remise

Marienstrasse 31

10117 Berlin

Exklusive
Klein-
gruppe

Intensiv-Workshop „Einführung in die Yogaphilosophie & Meditation“

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

Der Workshop vermittelt einen Überblick über diesen 8-gliedrigen Weg und befasst sich intensiv mit der Samkhya-Philosophie sowie der Definition des Begriffes „Bewusstsein“. Asana (Körperstellung), Pranayama (Atemkontrolle) und Meditation runden den theoretischen Teil ab.

Der (optionale) Samstagabend bietet Raum zum Austausch, bei leichtem Abendessen Dal-Suppe & Chai. Der Film „Der Atmende Gott“ beschließt den Tag. Am Freitagabend führt ein Vortrag in den Yoga und dessen Geschichte ein. Hier sind auch nicht teilnehmende Gäste herzlich willkommen.

Der Intensiv-Workshop setzt Iyengar® Yoga-Kenntnisse voraus.

Freitag, 14.06.2019

18.00 – 21.00 Uhr Vortrag zur Definition und Geschichte des Yoga
(Teilnahme auch ohne Workshop möglich: 25,00 €)

Samstag, 15.06.2019

09.00 – 12.30 Uhr Asanas, Yoga-Margas, Patanjali / *Mittagspause*

15.00 – 18.00 Uhr Asanas, Samkhya, Citta, Meditation
anschließend Dinner: Dal & Chai / Raum für Austausch & Fragen
(optional, Anmeldung nötig)

19.30 – 21.00 Uhr Film: „Der Atmende Gott“

Sonntag, 16.06.2019

09.00 – 13.00 Uhr Meditation, Pranayama, Asanas, Bewusstsein & Yoga im Alltag

Seminargebühr 240,00 € (Teilnehmerzahl: min. 5 bis max. 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 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 Lehrerzertifikat der Iyengar®

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