



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Berlin

25./26.10.2019

Studio in der Remise

Marienstrasse 31

10117 Berlin

Exklusive
Klein-
gruppe

Einführung und Grundlagen des Pranayama

Prana ist die Urtriebkraft allen Handelns. Die Energie, die schöpft, bewahrt und zerstört. Pranayama ist kontrolliertes Ein- und Ausatmen in einer gefestigten Haltung. Es verhilft zur inneren Sammlung und verleiht Gesundheit.

Dieses Seminar führt systematisch in die Grundlagen dieser wichtigen und kraftvollen Technik ein. Ausgewählte Asanas bereiten auf verschiedene Pranayama-Übungen vor. Den Schwerpunkt des Seminars bilden die Basistechniken. Ausgewählte Beispiele gewähren zudem einen Einblick in die fortgeschritteneren Übungsvarianten. Darüber hinaus wird anatomisches, physiologisches und philosophisches Basiswissen zu diesem wichtigen Bindeglied, das als Brücke vom Äußeren zum Inneren gilt, vermittelt.

Das Seminar setzt Iyengar® Yoga Kenntnisse voraus.

Freitag	18.00 – 20.30 Uhr
Samstag	10.00 – 13.00 Uhr Mittagspause 15.00 – 18.00 Uhr

Seminargebühr	175,00 €
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.