



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Fulda

06. – 08. März 2020

In Kooperation mit der
BLAUEN STUNDE

Am Vierzehnheiligen 9
36039 Fulda

Iyengar® Yoga Intensiv-Wochenende

Um gesund zu bleiben ist ein Grundwissen über die Funktionalität des Körpers wichtig. Dies wollen wir künftig intensiver fördern und starten 2020 mit einer neuen Workshop-Serie, die sich mit den häufigsten Beschwerdebereichen befasst. Jeder Kurs besteht aus 3 Modulen und richtet sich an alle Interessierte, ob bereits betroffen oder um Wissen zu erlangen, zu vertiefen und präventiv anzuwenden.

(1) Workshop: Teil I: „Schulter & Nacken“ – für alle Levels

Praktischen Übungseinheiten sowie Grafiken & Schaubilder vermitteln anatomisches und technisches Basiswissen, das in direkten Bezug zu Yoga gesetzt wird. So gewinnen die Teilnehmer ein tieferes Verständnis für die (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers. Man lernt wichtige Zusammenhänge zu eigenen Gewohnheitsmustern und möglichen Beschwerden herzustellen.

Fr, 06.03.2020 18.00 – 20.30 Uhr

Sa, 07.03.2020 09.30 – 12.30 Uhr – Mittagspause – 14.30 – 17.30 Uhr

(2) Üben am Sonntagvormittag – für alle Interessierte

Am Sonntagvormittag üben wir eine Schulter & Nacken-Sequenz. Ideal zur Vertiefung des Workshops, aber auch als eigenständiges Modul buchbar.

So, 08.03.2020 09.30 – 12.30 Uhr

(3) Sonntagnachmittag – nur für Fortgeschrittene

Dieses Modul richtet sich nur an erfahrene Schüler und bietet Raum für spezielle, technische Fragen, individuelle Korrekturen und fachlichen Austausch.

So, 08.03.2020 15.00 – 18.00 Uhr

Seminargebühren regulär / ermäßigt für Schüler der Blauen Stunde

(1) 135,00 € / 125,00 € gesamter Kurs 195,00 € / 175,00 €

(1)+(2)/(1)+(3) 165,00 € / 150,00 € einzelne Blöcke 50,00 € / 45,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 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

blaue stunde
YOGA & PILATES

www.blauestunde.de · Telefon: 0661 250278001

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



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