



## Iyengar® Yoga Seminar

Matthias  
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart  
21./22.11.2020

In Kooperation mit  
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a  
70197 Stuttgart

### „Iyengar® Yoga & Anatomie“-Serie Teil 3: Beinachse & Knie

Ein anatomisches Grundverständnis ist für die korrekte Ausübung der Asanas & Pranayamas extrem hilfreich. Wir wollen das künftig intensiver fördern und bieten eine Workshop-Serie an, die sich regelmäßig pro Trimester mit einem wichtigen Anatomie-Schwerpunkt befasst.

Neben praktischen Übungseinheiten vermitteln die Workshops anhand von Grafiken & Schaubildern auch wichtiges anatomisches und technisches Basiswissen, das in einen direkten Bezug zu den Asanas gebracht wird. Die Teilnehmer gewinnen dadurch ein tieferes Verständnis für die (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers und lernen Zusammenhänge zu Gewohnheitsmustern – oder gar Beschwerden – herzustellen. Die Kurse eignen sich für alle, die ihre Yoga-Praxis vertiefen und ergänzen wollen.

<b>Samstag, 21.11.2020</b>	09.30 – 12.30 Uhr <i>Mittagspause</i> 15.00 – 18.00 Uhr
<b>Sonntag, 22.11.2020</b>	09.30 – 12.30 Uhr
<b>Seminargebühr</b>	<b>145,00 €</b> Einzelne Blöcke auf Anfrage Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

nächster Termin: 06./07.03.2021 „Beinachse & Hüfte“

weitere Schwerpunkte: „Unterer Rücken“ · „Oberer Rücken mit Nacken & Schultern“

### 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.