



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Leipzig

24. – 26.09.2021

In Kooperation mit
Studio für Hatha Yoga Leipzig

Könneritzstrasse 88
04229 Leipzig

„Iyengar® Yoga & Anatomie“-Serie Teil 2: Knie

Ein anatomisches Grundverständnis ist für die korrekte Ausübung der Asanas & Pranayamas sehr hilfreich. Wir wollen dies intensiver fördern und bieten künftig im Rahmen einer Workshop-Serie pro Halbjahr einen wichtigen Anatomie-Schwerpunkt an.

(1) Workshop: Der Workshop vermittelt neben praktischen Übungseinheiten auch durch Grafiken & Schaubilder spezielles, anatomisches Wissen. So wird Yoga in direkten Bezug zum eigenen Körper gesetzt und es entsteht ein tieferes Verständnis für korrekte Ausrichtung, Gewohnheitsmuster und mögliche Fehlhaltungen. Man lernt so Zusammenhänge zu Beschwerden herzustellen oder diesen vorzubeugen.

Sa, 25.09.2021: 09.30 – 12.30 Uhr – *Mittagspause* – 15.00 – 18.00 Uhr

So, 26.09.2021: 09.30 – 12.30 Uhr

(2) Allgemeine Anatomie & Iyengar Prinzipien: Für diejenigen, die wenig Kenntnis über Allgemeine Anatomie verfügen oder diese auffrischen wollen, bieten wir vorab dieses Modul an, das zusätzlich auch die wichtigsten Iyengar® Yoga Prinzipien und Grundlagen wiederholt. Empfehlenswert als Vorbereitung für den Workshop.

Fr, 24.09.2021: 18.00 – 21.00 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, 26.09.2021: 14.30 – 17.30 Uhr (Matthias & Eva sind beide anwesend)

Kurspreise (1): 145,00 €

(2) oder (3): je 55,00 €

(1)+(2) oder (1)+(3): 180,00 €

alle 3 Module: 210,00 €

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.

Infos und Anmeldung

Eva Bube · www.hatha-yoga-leipzig.de

Telefon: 0151 54297100

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



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

nächster Termin: im Frühjahr 2022

„Hüfte“

weitere Schwerpunkte: „Unterer Rücken“,
„Nacken & Schultern“, „Hände (& Füße)“