



## Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Fulda

05. – 07.11.2021

In Kooperation mit der  
BLAUEN STUNDE

Am Vierzehnheiligen 9  
36039 Fulda

## Iyengar® Yoga Intensiv-Wochenende

Die wichtigsten Merkmale von Iyengar® Yoga sind: präzise Ausrichtung (**Alignment**), längeres Verweilen in der Stellung (**Timing**), eine sinnvolle Übungsabfolge (**Sequencing**) und der Einsatz von Hilfsmitteln (**Props**). Der Workshop besteht aus 3 Modulen und stellt Iyengar® Yoga und seine Besonderheiten vor. Er richtet sich an alle Interessierte, die diese spezielle Technik kennenlernen oder vertiefen möchten.

**(1) Workshop:** Dieses zentrale Modul vermittelt die Grundlagen des Systematischen Aufbaus und die Klassifikationen der Asanas- und Pranayamas nach der Methode von BKS Iyengar. Die Teilnehmer bekommen einen Eindruck über dieses komplexe Yoga System und die Funktionalität ihres individuellen Körpers, sowie möglichen Fehlhaltungen.

Sa, 06.11.2021 09.30 – 12.30 Uhr – Mittagspause – 15.00 – 18.00 Uhr

So, 07.11.2021 09.30 – 12.30 Uhr

**(2) Allgemeine Anatomie & Iyengar Prinzipien:** Für diejenigen, die wenig Kenntnis über Allgemeine Anatomie haben oder diese auffrischen wollen, bieten wir vorab dieses Modul an. Es wiederholt zudem die wichtigsten Iyengar® Grundlagen und eignet sich als Vorbereitung für den Workshop.

Fr, 05.11.2021 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, 07.11.2021 14.30 – 17.30 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.