



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Baden, Schweiz

20.05. – 22.05.2022

In Kooperation mit der
yoga-schule-baden

Theaterplatz 2
CH-5400 Baden

Eigenes Üben zu Hause

Der Aufbau einer Übungspraxis für den Alltag ist für viele Yogaschüler eine große Herausforderung. Obwohl man im Yogastudio regelmäßig übt, ist man bei der Umsetzung zu Hause verunsichert. Dabei stellt gerade dieses eigene Üben einen der wichtigsten Bausteine für Gesundheit, Wohlbefinden und unsere Persönlichkeitsentwicklung dar.

(1) Iyengar® Yoga Intensiv-Workshop

Im Hauptteil des Kurses erarbeiten wir gemeinsam eine Übungs-Sequenz für zu Hause. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript mit den Anleitungen der Asanas, die wir, wenn nötig, mit Hilfsmitteln anpassen. Weitere Texte & Tipps sollen motivieren, das eigene Üben und damit die vielen positiven Effekte des Yoga noch besser in den Alltag zu integrieren.

Sa, 21.05.2022: 09.30 – 12.30 Uhr – Mittagspause – 15.00 – 18.00 Uhr

So, 22.05.2022: 09.30 – 12.30 Uhr

(2) Extra-Modul: 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 die wichtigsten Iyengar® Yoga Prinzipien und Grundlagen wiederholt. Besonders empfehlenswert als Vorbereitung für den Workshop.

Fr, 20.05.2022: 18.00 – 21.00 Uhr

(3) Extra-Modul: Sonntagnachmittag – nur für Fortgeschrittene

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

So, 22.05.2022: 14.30 – 17.30 Uhr

Kurspreise (1): Fr. 180,00

(1)+(2) oder (1)+(3): Fr. 225,00

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

(2) oder (3): je Fr. 70,00

alle 3 Module: Fr. 270,00

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

Selita Lüscher · www.yoga-schule-baden.ch

Telefon: +41 79 7045155

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: +49 177 9717250



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