



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Berlin

27./28.10.2017

Studio in der Remise

Marienstrasse 31

10117 Berlin

„Iyengar® Yoga – Einführung und Grundlagen

Dieses Seminar stellt systematisch und detailliert Iyengar® Yoga vor. Dabei werden besonders Aufbau und Grundlagen der Asanas (Körperstellungen) beleuchtet und die Bedeutung von Yoga, Hatha Yoga und Iyengar® Yoga erklärt. Der Kurs vermittelt zudem wichtiges, anatomisches Basiswissen zum besseren Verständnis der eigenen Körper(feh)haltung. Wir üben einfache Stellungen der wichtigsten Kategorien sowie eine kleine Auswahl an Entspannungs- und Atemtechniken (Pranayama). Die Teilnehmer gewinnen wichtige Erkenntnisse zur Wirkungsweise und über den Nutzen von Iyengar® Yoga für Beruf und Alltag. In Ansätzen lassen sich die Verbindungen zwischen körperlicher, geistiger und seelischer Ebene erfahren.

Das Seminar eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Yoga-Übende, die ihr Grundwissen auffrischen bzw. ergänzen möchten.

Freitag 18.00 – 20.30 Uhr

Samstag 10.00 – 13.00 Uhr
Mittagspause
15.00 – 18.00 Uhr

Seminargebühr 150,00 €
Individuelle Kleingruppen bis max. 8 Teilnehmer
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Bei gleichzeitiger Anmeldung für die Berliner Workshops „Einführung & Grundlagen“ und „Eigenes Üben zu Hause“ gibt es eine Ermässigung von 15% auf den gesamten Kurspreis!

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 Yogareisen. 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

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de
Telefon: 0177 9717250



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