



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

06./07. Mai 2017

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

Surya Namaskar – der Sonnengruß nach BKS Iyengar

Surya Namaskar (der Sonnengruß) hat im Yoga eine lange Tradition. Eine Auswahl an Asanas wird in schneller Reihenfolge ausgeführt und mehrmals wiederholt.

Dieser Workshop analysiert detailliert die enthaltenen Asanas und stellt individuelle Übungsalternativen vor. Dynamische Abfolgen wechseln sich mit regenerativen Elementen und Theorielektionen zum technischen, anatomischen und philosophischen Hintergrund des Sonnengrußes ab.

Die Seminarblöcke enden mit langen Entspannungsphasen und einfachem Pranayama.

Samstag, 06.05.2017 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause
15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 07.05.2017 09.30 – 12.30 Uhr

Seminargebühr **130,00 €**
Einzelne Blöcke auf Anfrage
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 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.