



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Stuttgart

11./12. Nov. 2017

In Kooperation mit
Yoga West Stuttgart

Schwabstraße 12a
70197 Stuttgart

Die Beinachse – Schwerpunkt „Hüfte“

Dieser Kurs befasst sich mit einem Thema, das viele Menschen betrifft: Beschwerden und Schmerzen in der Hüfte. Das Seminar vermittelt zunächst wichtiges, anatomisches Basiswissen und versucht dann einen Zusammenhang zu möglichen Ursachen herzustellen.

Der Workshop stellt Übungsalternativen vor, gibt Tipps bei Hüftbeschwerden und beleuchtet die Verbindung zwischen den Asanas und unseren alltäglichen Gewohnheitsmustern. Wir beginnen am Fuß und arbeiten uns über das Knie zur Hüfte hoch. Dadurch wird ein tieferes Verständnis zur Statik der Beinachse und damit zur (Fehl-) Funktion des eigenen Körpers vermittelt.

Das Seminar ist auch für Teilnehmer ohne fundierte Vorkenntnisse geeignet. Der Kurs richtet sich sowohl an diejenigen, die bereits mit leichten, gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind, aber auch an alle, die ihre Praxis vertiefen, ergänzen oder überprüfen wollen.

Samstag, 11.11.2017 09.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause
15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 12.11.2017 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 Schwerpunktt 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

Andreas Kunze · www.yogawest.de

Telefon: 0170 9047671

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



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