



## Iyengar® Yoga Seminar

Matthias  
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Tuttlingen  
23./24. Juni 2017

In Kooperation mit  
Yoga Tuttlingen

Schillerstrasse 33  
78532 Tuttlingen

## 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.

Freitag, 23.06.2017 18.00 – 20.30 Uhr

Samstag, 24.06.2017 09.30 – 12.30 Uhr  
Mittagspause  
15.00 – 18.00 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](http://www.iyengar-yogalehrer.de)  
Telefon: 0177 9717250



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