



## Iyengar® Yoga Seminar

# Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Tuttlingen

**23./24. Oktober 2015**

In Kooperation mit  
Ody yoga Ute Clarke

Schillerstrasse 33  
78532 Tuttlingen

## Fuß, Knie und Hüfte

Nach den Kursen „Unterer Rücken“ und „Schulter/Nacken“ rundet dieses Themen-Seminar die Trilogie, die sich mit den Bereichen befasst, mit denen viele Menschen Beschwerden haben, ab.

Auch dieser Workshop vermittelt zunächst wichtiges, anatomisches Basiswissen. Jeder der drei Seminar-Blöcke widmet sich einem eigenen Schwerpunkt. Beginnend mit der wichtigen Basisarbeit am Fuß arbeiten wir uns über das Knie zur Hüfte weiter, wodurch ein tieferes Verständnis zur (Fehl-)Funktion des eigenen Körpers und ein Bezug zu individuellen Problem-Ursachen hergestellt wird.

Übungsalternativen und viele Tipps beleuchten die Verbindung zwischen den Asanas und unseren alltäglichen Gewohnheitsmustern.

Das Seminar ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet und gleichermaßen für Menschen interessant, die bereits mit leichten, gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind sowie für alle Yogaübende, die ihr Wissen erweitern und präventiv einsetzen wollen.

**Freitag, 23.10.2015** 18.00 – 20.30 Uhr

**Samstag, 24.10.2015** 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

Ute Clarke · [www.odyyoga.de](http://www.odyyoga.de)

Telefon: 07461 9115011

Matthias Kärcher · [www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)

Telefon: 0177 9717250



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