



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Tuttlingen
25.–26. April 2014

In Kooperation mit
Ody yoga Ute Clarke

Schillerstrasse 33
78532 Tuttlingen

Einführung und Grundlagen zu Iyengar® Yoga

Das Seminar führt in die Technik des Iyengar® Yoga ein – insbesondere in die Asanas (Körperstellungen) und das Pranayama (Atemkontrolle). Wir befassen uns mit grundlegenden Fragen zu Yoga, Hatha Yoga und Iyengar® Yoga und beginnen die praktische Übung mit einfachen Basisstellungen. Eine kurze, allgemeine Einführung in das bewusste Atmen vermittelt einen ersten Eindruck über die weiterführende, feinere Technik der Atemkontrolle. Weiterhin werden die wichtigsten anatomischen und philosophischen Grundlagen erläutert.

Das Seminar ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und diejenigen, die Iyengar® Yoga kennen lernen, Grundlagen vertiefen und systematisch wiederholen wollen, geeignet.

Freitag, 25.04.2014

18.00 – 20.30 Uhr Theorie, Technik und Grundstellungen
Asana I: Standhaltungen, Anatomie

Samstag, 26.04.2014

09.30 – 12.30 Uhr Asana II: Vor- u. Rückwärtsstreckungen

Mittagspause

14.30 – 17.30 Uhr Asana III: Regenerativ und Einführung Pranayama
Üben einer beispielhaften Grundlagensequenz

Seminargebühr 130,00 €

Einzelne Blöcke auf Anfrage

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Matthias Kärcher

Ich bin zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und arbeite individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei habe ich mich vorwiegend auf den Bereich der Klassischen Musik spezialisiert. Ich arbeite mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten. Darüber hinaus biete ich offene Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yogaferien/-reisen.

Weitere Informationen und Anmeldung

Ute Clarke · www.odyyoga.de

Telefon: 07461 9115011

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: 0177 9717250



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