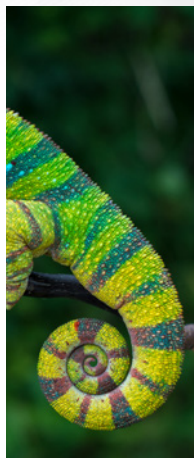
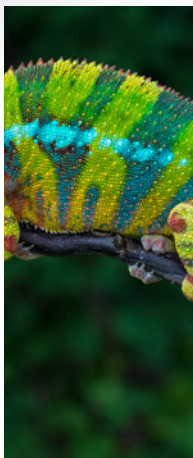
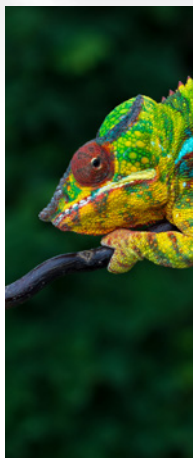


YOGA | MEDITATION | ACHTSAMKEIT

# AUSBILDUNGEN FORTBILDUNGEN SEMINARE

im Himalaya Institut e.V.

# 2018



## HIMALAYA INSTITUT



für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.  
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit

---

# INHALTSVERZEICHNIS

 AUSBILDUNGEN S. 2

 FORTBILDUNGEN S. 5

 SEMINARE S. 13

*Unsere AGB sind unter [www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de) oder in unserem Yogazentrum Hamburg erhältlich.*

*Anmeldungen erfolgen bitte schriftlich per Post, Fax oder mit eingescannter Unterschrift per Email an unsere Geschäftsstelle.*

*Anmeldeformulare sind unter [www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de) oder in unserem Yogazentrum Hamburg verfügbar.*

---

Liebe Yoga-Begeisterte,

mit unserem Jahresprogramm 2018 starten wir in das 37. Jahr des Himalaya Institut e.V.

Es freut uns in all den Jahren Beständigkeit zu erleben, Veränderungen durchgeführt zu haben und immer wieder Neues zu entdecken, wodurch unser Angebot ergänzt und bereichert wird.

29 Yogalehrausbildungsgruppen, in denen über 600 Yogalehrer und Yogalehrerinnen ausgebildet wurden, 14 Jahresgruppen Therapeutisches Begleiten, 4 Jahresgruppen **PRANAYAMA - ATEM UND ACHTSAMKEIT**, und unsere Fortbildungsreihen **AUF DER SUCHE NACH DEM WESENTLICHEN, SVASTHA YOGA THERAPIE** und **DIE FLÜGEL DER STIMME** ließen viele Menschen den Weg in unser Institut finden.

Diese beständigen Angebote werden auch in 2018 durchgeführt werden.

Eine neue Ergänzung in unserem Programm ist die Fortbildung **VEDIC CHANT UND SANSKRIT** mit Laura Casu und Dr. Susanne Schnaus.

Die Rezitation der Veden, auch Vedic Chant genannt, ist eine jahrtausendealte Praxis, die in der Vergangenheit die wichtige Funktion hatte, die heiligen indischen Texte (Veden) mündlich zu überliefern, sie zu bewahren und sie so unverändert für Tausende von Jahren weiterzugeben. Die Fortbildung befasst sich mit den Grundlagen der Rezitation und des Vedic Chant, sowie dem Grundverständnis des Sanskrit und beginnt am 29. Juni 2018.

Eine Einführung in das Konzept der Vayus bieten wir mit den Fortbildungsseminaren **WIND ENERGIE – DIE 5 STRÖME VON PRANA**, welche von Meret Mengis geleitet und am 20.01.2018 beginnen werden.

Informieren Sie sich auch gerne auf unserer neu gestalteten Website über weitere Termine und zusätzliche Informationen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Lesen unseres Programmheftes und freuen uns auf Sie in unserem Institut.

Herzliche Grüße  
Ulrike Kraus, Geschäftsführerin

# YOGALEHRAUSBILDUNG & YOGA-INTENSIV-STUDIUM

BEGINN DER NÄCHSTEN AUSBILDUNGSGRUPPEN:

2. MÄRZ 2018

8. MÄRZ 2019

### Yoga studieren – warum?

Seit 1987 werden 4-jährige, berufsbegleitende Ausbildungen durchgeführt, die international von der Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International (AHYMSIN) anerkannt sind. Die Ausbildung ist besonders in Hinblick auf die persönliche Entwicklung des/der Einzelnen ausgerichtet. Auch die spätere Unterrichtstätigkeit des Yogalehrenden wird als eine Möglichkeit aufgefasst, diese Entwicklungsprozesse bei sich selbst und anderen zu fördern. Eine besondere Betonung der Ausbildung liegt in der Meditation als einem integralen Bestandteil des Yoga. In unserer heutigen Gesellschaft kommt der Meditationspraxis eine immer größer werdende Bedeutung zu. Schwerpunkte unserer Ausbildung sind die spirituellen und psychologischen Aspekte der Yoga-Wissenschaft und Philosophie.

### Zielgruppen & Voraussetzungen

Das Seminarprogramm der Ausbildung spricht zwei Zielgruppen in gleicher Weise an: Menschen, die seit ca. drei Jahren selbst Yoga üben und den Ausbildungsgang mit einer anerkannten Prüfung abschließen möchten; Menschen, die sich intensiv dem Studium von Yoga, Meditation, Philosophie und Psychologie widmen wollen, jedoch keine Lehr-tätigkeit und damit keine Abschlussprüfung anstreben.

### Ausbildungsinhalte

Hatha Yoga und Pranayama, Unterrichtspraxis, Meditation, Yogaphilosophie, medizinische Grundlagen, Persönlichkeitsbildung und Selbsterfahrung, Grundbegriffe des Sanskrit, Berührungspunkte mit der westlichen Tradition, Unterrichtsgestaltung, berufsorientierte Qualifikation. (Insgesamt 805 Unterrichtsstunden)

### Abschluss

Die Prüfung zur Yogalehrerin/Yogalehrer ist international durch die Association of Himalayan Yoga Meditation

Societies International (AHYMSIN) anerkannt. Sie berechtigt, im Namen von AHYMSIN weltweit zu unterrichten. Ebenso besteht die Möglichkeit einer BDY-Abschlussprüfung, die mit dem Titel »Yogalehrer/in BDY/EYU« abschließt. Innerhalb der vierjährigen Ausbildung (805 UE) besteht die Möglichkeit, den Abschluss zum Yogalehrer Basic BDY nach ca. 2 Jahren (500 UE) der Ausbildung zu absolvieren. Ohne Prüfung kann der Ausbildungsgang als Yoga-Intensivstudium absolviert werden.

## INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN ZUR YOGALEHRAUSBILDUNG 2018

### INFOABENDE

<b>Termine:</b> 4. Februar
<b>Zeit:</b> Sonntag, 18 - 20 Uhr
<b>Ort:</b> Himalaya Institut Hamburg

Wir laden Interessierte herzlich ein, an unseren Informationsabenden teilzunehmen. Hier besteht die Möglichkeit, die Ausbildungsleiter/innen der nächsten Gruppe kennen zu lernen und einen Überblick über die Ausbildungsinhalte sowie unsere Philosophie zu erhalten. Der Abend kann auch für Einzelgespräche mit den Ausbildern genutzt werden. Außerdem gibt es hier viel Zeit zur Beantwortung aller offenen Fragen.

**INFOTAG** Wir bitten um Anmeldung zu dieser Veranstaltung.

<b>[YLAINF-118-H]</b>
<b>Termin:</b> 21. Januar
<b>Zeit:</b> Sonntag, 10 – 17 Uhr
<b>Ort:</b> Himalaya Institut Hamburg
<b>Kosten:</b> 40 € Schutzgebühr

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit:

- die Ausbildungsleitung und Dozenten kennenzulernen;
- sich in Kurzvorträgen und praktischen Übungssequenzen einen Eindruck über die inhaltlichen Ansätze zu verschaffen;
- sich über die Rahmenbedingungen zu informieren und alle offenen Fragen zur Yogalehrausbildung zu klären.

Der Informationstag ist kein Bestandteil der Yogalehrausbildung und stellt auch keine Zugangsvoraussetzung zu dieser dar. Die Schutzgebühr wird bei verbindlicher Anmeldung zur Ausbildung verrechnet.

## INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN ZUR YOGALEHRAUSBILDUNG 2019

### INFOABENDE

<b>Termine:</b> 17. Juni, 19. August, 28. Oktober, 18. November 2018
<b>Zeit:</b> Sonntag, 18 - 20 Uhr
<b>Ort:</b> Himalaya Institut Hamburg

Gerne versenden wir unsere ausführliche Ausbildungs-  
broschüre!

### EXTERNE VORSTELLSTUNDEN FÜR TEILNEHMER DER BDY-LEHRAUSBILDUNGSSCHULEN

*Meret Mengis & Ulrike Reher-Bausch*

<b>[VSS-118]</b>
<b>Termin:</b> 10./11. Februar, 03. November 2018
<b>Zeit:</b> Samstag /Sonntag 8 - 18 Uhr
<b>Ort:</b> Himalaya Institut Hamburg

Als BDY-Lehrausbildungsschule bieten wir an diesen Tagen die Möglichkeit, externe Vorstellstunden (d.h. außerhalb der eigenen Ausbildungsschule) zu absolvieren.

## FORTBILDUNGSGRUPPEN

### AUF DER SUCHE NACH DEM WESENTLICHEN

*Fortbildung in 3 Modulen mit Dr. Matthias Deparade, Katrin Hofmann-Unger und Meret Mengis und GastreferentInnen*

**Termine:** **Modul 3: Upanishaden und Tantra**  
 31.08. - 02.09.2018 / 07. - 09.12.2018 /  
 25. - 27.01.2019 / 12. - 14.04.2019  
 Anmeldeschluss: 22. Juni 2018

#### NEUE MODULREIHE

**Termine:** **Modul 1: Samkhya und Yoga Sutra**  
 07.-09.09.2018 / 19.-21.10.2018 /  
 23.-25.11.2018 / 18. - 20.01. 2019  
 Anmeldeschluss: 02. Juli 2018

**Modul 2: Bhagavad Gita**  
 15. - 17.03.2019 / 17. - 19.05.2019 /  
 30.08. - 01.09.2019 / 29.11. - 01.12.2019  
 Anmeldeschluss: 07. Januar 2019

**Modul 3: Upanishaden und Tantra**  
 14. - 16.02.2020 / 15. - 17.05.2020 /  
 04. - 06.09.2020 / 13.- 15.11.2020  
 Anmeldeschluss: 09. Dezember 2019

**Zeit:** jeweils Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr  
**Ort:** Seminarhaus Haus am Schüberg, Ammersbek

In schwierigen und in glücklichen Momenten kommen wir in Berührung mit dem, was wesentlich ist: Frieden, Geborgenheit, Einfachheit, Verweilen, Verständnis, Verbundenheit mit der Natur oder einem Menschen, Vertrauen und Liebe. Was sich uns dann als wesentlich zeigt, gerät häufig in den Hintergrund im Strudel des Lebens, in lauten Tönen, im Sichern der Existenz. „Wesentlich“ ist gedacht als eine bewusste Möglichkeit, sich Zeit und Raum zu nehmen, eigenen Fragen nachzugehen und Antworten zu finden. Um was geht es in deinem Leben, was ist für dich wesentlich. Wir wollen ausgewählte philosophische Aspekte miteinander reflektieren und erfahrbar machen in einer freien Atmosphäre, welche die Fülle des Lebens willkommen heißt. Dabei verbinden wir die alte Weisheit der Yoga-Philosophie mit den Erkenntnissen der westlichen Psychologie und unseren Fragen an uns selbst und unser Leben. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Selbsterforschungsreise, die uns neue Räume eröffnet, uns selbst und unsere Mitmenschen besser verstehen und kennen zu lernen.

## FORTBILDUNGEN

---

Dieses Angebot richtet sich an all jene,

- die sich vertiefend mit den Inhalten der Yoga-philosophie und der Psychologie beschäftigen wollen;
- die Fragen haben an das eigene Schicksal, an das Mensch-Sein;
- die sich in Veränderungsprozessen befinden oder diese anstreben;

Die Seminarreihe schöpft aus den Quellen der Yoga-philosophie & Psychologie.

### PRANAYAMA – ATEM UND ACHTSAMKEIT

*Einjährige Fortbildung mit Dr. Matthias Deperade*

#### [PRANA-218]

**Termine:** 29. Nov. - 02. Dezember 2018

14. - 17. Februar 2019

04. - 07. April 2019

27. - 30. Juni 2019

12. - 15. September 2019

21. - 24. November 2019

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2018

**Zeit:** jeweils Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

**Ort:** Dübbekold, Seminarhaus in der Göhrde

#### Was bedeutet Pranayama

Im Fokus dieser Fortbildung stehen Atem und Achtsamkeit. Die Schulung des Atems und der bewusste Umgang mit dem Atem gehört neben dem Üben von Asanas, der Kontemplation und Meditation zu den zentralen Themen des Yoga. Pranayama ist ein Üben auf der feinstofflichen Ebene. Durch den achtsamen Umgang mit dem Atem wird prana, die Lebensenergie, erfahrbar und kann sanft gelenkt werden. Wir werden in der tiefgreifenden und intensiven Beschäftigung mit dem Thema sehr verschiedene Facetten kennenlernen. So wird der Atem praktisch und theoretisch erfahren, mit Hingabe, Tiefsinn und Freude.

#### Inhalte der Fortbildung

- Schrittweise Hinführung und Vertiefung der klassischen Pranayamas
- Ausatmung und Atemleere
- Einatmung und Atemfülle
- Energiefluss, prana vayus
- spezielle Pranayamas, bhuta shuddhi

#### Weitere Schwerpunkte sind:

- Atem als Vorbereitung und als Thema der Meditation
- der Atem- und Energiefluss im Asana
- Asanas als Vorbereitung zum Pranayama
- philosophischer Hintergrund zu Prana und Pranayama



aus den Yoga Sutras, den Upanishaden und dem kaschmirischen Shivaismus

- Didaktik in der Unterrichtung
- Supervision nach Bedarf

## NEUE FORTBILDUNG

### VEDIC CHANT und SANSKRIT

*Zweijährige Fortbildung mit Laura Casu (Yogalehrerin BDY-EYU) und Dr. Susanne Schnaus (Sprachwissenschaftlerin) für Yogalehrende und Interessierte*

Beginn 30. Juni 2018

**Termine: 2018**

29.06.-01.07.2018 / 19.-21.10.2018

**2019**

11.-13.01.2019 / 24.-26.05.2019 / 08.-10.11.2019

**2020**

21.-23.02.2020 / 29.-31.05.2020 / 18.-20.09.2020

Anmeldeschluss: 30. Mai 2018

**Zeit:**

Freitag 8 - 16 Uhr / Samstag 9 - 18.30 Uhr /

Sonntag 9 - 13.30 Uhr

**Ort:**

Yogazentrum Hamburg

Die Rezitation der Veden, auch Vedic Chant (Sanskrit: Adhyayanam) genannt, ist eine jahrtausendealte Praxis, die in der Vergangenheit die wichtige Funktion hatte, die heiligen indischen Texte (Veden) mündlich zu überliefern, sie zu bewahren und sie so unverändert für Tausende von Jahren weiterzugeben. Im November 2003 wurde diese Tradition von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt. Diese Praxis, die für Jahrtausende nur der indischen Kaste der Brahmanen - und unter diesen nur den Männern - vorbehalten war, hat ihre Pforten, auch Dank Sri T. Krishnamacarya, einem herausragenden Lehrer des 19. und 20. Jahrhunderts, allen geöffnet, unabhängig von der Kaste, der Religion oder dem Geschlecht.

Für alle, die in der Tradition T. Krishnamacarya studieren, sind die vedischen Gesänge eine Yogapraxis mit allen ihren Auswirkungen, genau wie Asana, Pranayama und Meditation.

Die Rezitation entwickelt die Fähigkeit zuzuhören, die Geduld und die Erinnerungsfähigkeit. Aber vor allem ist es eine Möglichkeit, die Stille zu erfahren, die Stille des Zuhörens, in der, wie T.K.V.Desikachar sagt: "nothing else should enter the mind". Wenn wir unserem Geist erlauben in Stille zu sein, erfahren wir den Zustand des Nirodha, und das ist Yoga.

## FORTBILDUNGEN

---

Außerdem ermöglicht die kontinuierliche Wiederholung von klassischen Texten, Konzepten und Begriffen, sich diese tief einzuprägen, und vereinfacht so auch das Studium der Yogaphilosophie.

Die Ausbildung befasst sich mit den Grundlagen der Rezitation und des Vedic Chant, sowie dem Grundverständnis des Sanskrit. Sie zielt darauf ab, den Lernenden ein Verständnis der Tradition des Vedic Chant zu ermöglichen und diese Tradition praktisch umzusetzen. Zusätzlich werden im Rahmen der Ausbildung die Grundlagen des Sanskrit, sowohl in Aussprache und Lautschrift als auch in DevanĀgarĀ (Schriftform des Sanskrit) vermittelt.

**Gerne senden wir Ihnen unsere ausführliche Informationsbroschüre!**

### SVASTHA YOGA THERAPIE

*mit Dr. Günter Niessen*

#### Modul 2:

**Brust- und Halswirbelsäule, Schultergürtel, obere Extremitäten und Anatomie der Atmung**

*mit Dr. Günter Niessen*

#### **[SYTP-118-H-2]**

**Termin:** 08. bis 12. Januar 2018

**Zeit:** Mo 10 - 17.30 Uhr, Di - Do 9 - 17.30 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr

**Kosten:** 610 €

**Ort:** GLS Bank Hamburg

#### Modul 3:

**Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Physiologie und Sequenzierung der Atmung**

*mit Dr. Günter Niessen*

#### **[SYTP-118-H-3]**

**Termin:** 25. bis 29. Juni 2018

**Zeit:** Mo 10 - 17.30 Uhr, Di - Do 9 - 17.30 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr

**Kosten:** 610 €

**Ort:** GLS Bank Hamburg

Dieses fundierte Programm ist in der Zusammenarbeit der beiden Ärzte Ganesh Mohan und Dr. Günter Niessen entstanden. Es basiert auf den Lehren von Sri T.K.V. Krishnamacharya, dem Ayurveda und der modernen Medizin. Es wird in Europa, Asien, Australien, Neuseeland und den USA angeboten. Das Programm ist in 7 Module von jeweils 5 Tagen unterteilt und Sie können die einzelnen Module auch an unterschiedlichen Seminarorten belegen.

Für jedes der Module wird ein Zertifikat ausgestellt. Nach Abschluss aller Module wird ein Gesamtzertifikat erstellt.

Das Besondere:

- Die medizinische Ausrichtung in Verbindung mit klassischen Yoga-Elementen und Grundlagen des Ayurveda.
- Die Elemente werden stil- und traditionsübergreifend und sehr praxisorientiert vermittelt.
- Die vielen Praxiseinheiten erleichtern Ihnen die direkte Umsetzung in die eigene Unterrichtspraxis.
- Die Ausbildung ermöglicht Ihnen ein gezieltes Programm für Ihre Schüler/innen und deren jeweiligen Leiden oder Erkrankung zuzuschneiden.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter der Rubrik Fortbildungen.

## WINDENERGIE – DIE 5 STRÖME VON PRANA *Einführung in das Konzept der Vayus mit Meret Mengis*

<b>Termine:</b>	Sa 20.01.2018 / <b>Prana-Vayu</b> [WSP-118-H-1] Sa 09.06.2018 / <b>Samana-Vayu</b> [WSP-118-H-2] So 16.09.2018 / <b>Apana-Vayu</b> [WSP-218-H-3]
<b>Zeit:</b>	je 10 - 18 Uhr
<b>Kosten:</b>	100 € (Frühbucherrabatt bis 09.04.2018 /16.07.2018) Alle Termine einzeln buchbar
<b>Ort:</b>	Yogazentrum Hamburg

*„Man kann ohne Rede leben, sehen wir doch die Stummen; man lebt ohne Augenlicht, sehen wir doch die Blinden; man lebt ohne Gehör, sehen wir doch die Tauben; man lebt ohne Verstand, sehen wir doch die Narren; man lebt ohne Arme, man lebt ohne Beine, solches sehen wir. Aber es ist allein der Hauch, das bewusste Selbst, das diesen Körper ergreift und ihn aufrichtet. So wird im Hauch alles erlangt. Der Hauch (prana) ist das Bewusstsein (prajna). Das Bewusstsein ist der Hauch. Vereint bewohnen sie diesen Körper, und vereint ziehen sie hinaus.“ Kaushitaki Upanishad (III,3)*

Die Vayus, (Sanskrit für „Wind oder Hauch“) sind eine feinere Unterteilung der Lebensenergie, Prana, die uns mit jedem Atemzug geschenkt wird. In der Yogaphilosophie wird sie in fünf verschiedene Energierichtungen unterteilt, welche im Zusammenhang mit einem bestimmten Bereich unseres Körpers und vitalen physiologischen Abläufen steht. Wir widmen jeweils einen Seminartag einer Energie-Strömung, mit Erläuterungen des philosophischen Hintergrunds, Hatha-Praxis,- Atem- und Konzentrationsübungen, um diese energetischen Ströme und Wirkungen in uns kennenzulernen, die Wahrnehmung zu verfeinern

## FORTBILDUNGEN

und Asana-Praxis von der gröberen, äußeren Form auf eine innere Weise neu zu erfühlen. So erhalten wir Impulse, unserem Üben eine Richtung zu geben, so dass Balance und Harmonie entstehen können und auch das Unterrichten neue Inspiration bekommt.

### DIE FLÜGEL DER STIMME

*Fortbildungsreihe für einen bewussteren Umgang mit der eigenen Stimme mit Imke Mc Murtrie*

Sa 27.01.2018 **[DFS-118-H-1]**

Fußgewölbe und Beckenboden: oben und unten verbinden, sich tragen lassen

Sa 03.03.2018 **[DFS-118-H-2]**

Hintere und vordere Zwerchfellschenkel in Beziehung zu Psoas und Brustbein

Sa 21.04.2018 **[DFS-118-H-3]**

Funktion des Kehlkopfes und seine Verbindung zu Brustraum und Schultergürtel

Sa 02.06.2018 **[DFS-118-H-4]**

Funktion des Kehlkopfes und seine Verbindung zu Kiefer und Nacken

Sa 15.09.2018 **[DFS-218-H-5]**

Resonanzräume des Kopfes: Mund- und Nasenraum, Kiefer-, Stirn- und Keilbeinhöhlen

Sa 27.10.2018 **[DFS-218-H-6]**

Ohren und Augen: Druckorientierung oder Empfänglichkeit – Hören und Sehen, Gehört- und Gesehenwerden

Sa 24.11.2018 **[DFS-218-H-7]**

Gehirnphysiologie, Neurobiologie und Stimme

**Zeit:** je 10 - 13 Uhr und 14.30 - 17.30 Uhr

**Kosten:** je 95 €

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Diese Fortbildungsreihe richtet sich an Menschen, die mit Menschen arbeiten und dabei viel sprechen oder auch singen und achtsam mit ihrer Stimme umgehen wollen: Yogalehrende, PädagogInnen, TherapeutInnen, SprecherInnen ... und an alle, die sich auch im Alltag einen bewussteren, sinnlichen Umgang mit ihrer Stimme wünschen.

## VORANKÜNDIGUNG

### THERAPEUTISCHES BEGLEITEN

*Einjährige Fortbildung mit Rainer Scheunemann und Assistent/innen für Yogalehrende, Körperarbeitende, Heilpraktiker/innen*

Beginn der nächsten Gruppe (TB15) Mai 2019

**Termine:** 09. - 12. Mai 2019  
04. - 07. Juli 2019  
25. - 29. September 2019  
04. - 08. Dezember 2019  
06. - 09. Februar 2020  
30. April - 03. Mai 2020

Gern senden wir Ihnen unsere Informationsbroschüre, welche ab Juni 2018 verfügbar ist, zu.

## INDIVIDUELLE BERATUNGSANGEBOTE

**Dipl.-Psych. Katrin Hofmann-Unger**

### INDIVIDUELLE SUPERVISION & BERATUNG FÜR YOGA-LEHRER/INNEN

Dieses Angebot richtet sich an Yogalehrende, die sich in ihrer Unterrichtstätigkeit mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie kann ich Menschen auf ihrem spirituellen Schulungsweg begleiten?
- Wie gehe ich auf Lebensfragen und Krisen von Kurs- teilnehmer/innen ein?
- Wie gehe ich mit meiner ganz persönlichen Entwicklung um?
- Wie begleite ich Menschen im Yoga-Einzelunterricht?
- Wie kann ich meine eigene Übungspraxis intensivieren? Solche und ähnliche Themen können in einer Einzel- beratung fachlich und persönlich bearbeitet werden.

### GANZHEITLICHES COACHING FÜR FRAUEN

Einzelcoaching ist eine individuelle Form der Beratung und der persönlichen Reflexion über die berufliche bzw. private Rolle. Im Gespräch werden konkrete Fragestellungen bearbeitet. Die grundlegende Annahme im Coaching besteht darin, dass Klarheit über eine Situation die Entscheidungs- und Lernprozesse vereinfacht und beschleunigt. Eigene Ressourcen können hierdurch besser erkannt und sowohl

## FORTBILDUNGEN

---

im beruflichen wie auch familiären Umfeld günstiger umgesetzt werden.

Anlässe für Coaching können z.B. sein, wenn:

- Sie Unterstützung in Zielfindungs- und Entscheidungsprozessen suchen;
- Sie den Spagat zwischen Beruf und Familie als Überforderung empfinden;
- Sie nach einer „Familienpause“ einen Berufswiedereinstieg planen;
- Sie beruflich und/oder privat erfolgreich sind, sich aber dennoch ausgebrannt und sinnentleert fühlen.

### BIOGRAPHIE UND LEBENSPLANUNG

Dies ist ein Angebot der individuellen Begleitung und Beratung in Phasen der Neuorientierung oder Krise. An solchen Wendepunkten entstehen oft grundsätzliche Fragen nach Lebenssinn und -zielen, nach Veränderung und neuen Perspektiven.

- Wo stehe ich jetzt - wo will ich hin?
- Was möchte ich in meinem Leben verwirklichen und wie setze ich dies um?

In der Betrachtung der eigenen Biographie werde ich mir nicht nur der Hindernisse und Widerstände bewusst, an die ich immer wieder stoße. Ich lerne mich auch kennen in meinen Begabungen und (un-) gelebten Potentialen, in meinen Lebensintentionen und Motiven, die für meine Zukunft richtungweisend sein können.

**Ort:** nach Absprache

**Terminvereinbarung:**

bitte telefonisch bei Katrin Hofmann-Unger  
unter der Tel.-Nr. 04102-677470

# SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

## WELTWEITE VOLLMONDMEDITATION

Dienstag, 02. Januar 2018  
 Mittwoch, 31. Januar 2018  
 Freitag, 02. März 2018  
 Samstag, 31. März 2018  
 Montag, 30. April 2018  
 Dienstag, 29. Mai 2018  
 Donnerstag, 28. Juni 2018  
 Freitag, 27. Juli 2018  
 Sonntag, 26. August 2018  
 Dienstag, 25. September 2018  
 Mittwoch, 24. Oktober 2018  
 Freitag, 23. November 2018  
 Samstag, 22. Dezember 2018

Wolfgang Bischoff lädt zu jedem Vollmondabend ein gemeinsam zu meditieren. Hierbei bleibt jeder/jede an seinem/ihrem Platz zu Hause oder schließt sich privat in kleinen Meditationsgruppen zusammen. Die Uhrzeit ist in Europa immer 21 - 22 Uhr. Inspirationen zur Meditation kann jeder durch die kontemplativen Texte von Wolfgang Bischoff zur gemeinsamen Vollmondmeditation erhalten. Wenn Sie gerne regelmäßig den Vollmondnewsletter erhalten möchten, senden Sie Ihre Kontaktdaten per Email an [vollmond-newsletter@himalaya-institut.de](mailto:vollmond-newsletter@himalaya-institut.de).

## WINDENERGIE – DIE 5 STRÖME VON PRANA *Einführung in das Konzept der Vayus mit Meret Mengis*

**[WSP-118-H-1] / PRANA-VAYU**  
 Termin: Sa 20.01.2018  
 Zeit: 10 - 18 Uhr  
 Kosten: 100 €  
 Ort: Yogazentrum Hamburg  
*Seminarbeschreibung s. Seite 9*

## KLARHEIT – Yoga im Winter *mit Christina Cohrs und Caren Labohm*

**[KYW-118-H]**  
 Termin: So 28.01.2018  
 Zeit: 11 - 14.30 Uhr  
 Kosten: 60,00 €  
 Ort: Yogazentrum Hamburg

Der Winter mit seinen langen Nächten, der Kälte und der schlafenden Natur lädt uns ein zur Ruhe und Besinnung

zu kommen. Es ist die Zeit des Rückzugs und der inneren Einkehr bis im Frühling das Leben in seiner ganzen Fülle wieder an die Oberfläche drängt.

Wie die Natur können auch wir den Winter dafür nutzen, uns auf unsere Innenwelt zu besinnen, auf die Fragen, wie es uns geht, was wir brauchen und was uns beschäftigt. Mit dieser gewonnenen Klarheit haben wir die Möglichkeit unsere inneren Schätze zu entdecken und zum Blühen zu bringen.

Unser Winter-Workshop möchte Dir die Gelegenheit geben, Zeit nur für Dich zu nehmen. Eine ruhige Hatha- und meditative Yinstunde unterstützen Dich dabei, Deinen Körper zu entspannen, Deinen Geist zu zentrieren und ganz bei Dir anzukommen.

### **LACHEN OHNE GRUND UND KOMMA** **Kunst und Kraft des freien Lachens** *mit Caroline Schubert*

**[LOG-118-H]****Termin:** Sa 17.02.2018**Zeit:** 13 - 18 Uhr**Kosten:** 60,00 € (Frühbucherrabatt bis 17.12.2017)**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Grundlos und frei lachen. Willentlich, und dennoch ganz natürlich. Vor allem: Trotzallem! Es ist albern, ernst zu bleiben. Intensiv Lachen ist eines: eine unwiderstehliche Zeit! Und dabei ist es eine ernst zu nehmende Angelegenheit: Wir steigern unsere Energie mit lösender und zentrierender Bewegung zu feinsten, grooviger Musik.

Erleben Atem-, Lach- und Entspannungsübungen, mit einem gut darin eingebundenem Achtsamkeitstraining. Ein Vollwaschgang für Körper, Geist und Seele.

Grundlos lachen, verspielt sein – man könnte sagen: dem »Unsinn frönen« – ist uns Menschen ein Grundbedürfnis. In der Absichtslosigkeit des Spielens erleben wir uns offen, leicht, zufrieden und kreativ. Wir stärken damit die Voraussetzung, auch dem »Ernst« des Lebens selbstbewusst und mit all unseren Möglichkeiten begegnen zu können. Da macht der Unsinn Sinn! Unser Lachen in Verbindung mit der »Kultivierung von Achtsamkeit« ist eine der wesentlichen Ressourcen.

Denn „Trotzallem“ können wir im Lachen direkt mit unserem innersten Wesen in Verbindung sein. Vom Lachen als innere geistige Haltung, Lächeln, freien Lachen oder als Lachmeditation, bis hin zum Rausch in seinem intensivsten Ausdruck!



**SCHLAF GUT**

*Ein Yoga Workshop für eine erholsame Nacht  
mit Caren Labohm*

**[SFG-118-H]**

Termin: So 18.02.2018

Zeit: 14 - 16.30 Uhr

Kosten: 40,00 € (Frühbucherrabatt bis 18.12.2017)

Ort: Yogazentrum Hamburg

Nach einer erholsamen Nacht ausgeruht aufzuwachen, ist für viele von uns nur ein Traum.

Obwohl wir am Abend völlig erschöpft von den Eindrücken des Tages sind, und uns nichts sehnlicher wünschen als zu schlafen, wälzen wir uns im Bett unruhig hin und her, um am Morgen wie gerädert in den Tag zu starten.

Die Qualität unseres Schlafes beeinflusst unser Leben auf vielerlei Ebenen. Auch wie wir leben, beeinflusst unseren Schlaf. In diesem Workshop werden wir gezielt Asanas üben, die das Nervensystem beruhigen, lernen wie wir uns über unsere Atmung entspannen und die Gedanken zur Ruhe kommen lassen können. Die Impulse, die wir auf der Yogamatte setzen, lassen sich im Alltag umsetzen - für eine gute Nacht und einen schönen Tag.

**ATEM SCHÖPFEN MIT ALLEN SINNEN**

*Eine Seminarserie an Sonntag-Nachmittagen  
mit Meret Mengis*

**[AMS-118-H-1]** So 18.02.2018 von 17.30 - 20 Uhr**[AMS-118-H-2]** So 04.03.2018 von 17 - 19.30 Uhr**[AMS-118-H-3]** So 22.04.2018 von 17 - 19.30 Uhr**[AMS-118-H-4]** So 06.05.2018 von 17 - 19.30 Uhr**[AMS-118-H-5]** So 24.06.2018 von 17 - 19.30 Uhr**[AMS-218-H-6]** So 02.09.2018 von 17.15 - 19.45 Uhr**[AMS-218-H-7]** So 28.10.2018 von 17 - 19.30 Uhr**[AMS-218-H-8]** So 25.11.2018 von 17 - 19.30 Uhr

Kosten: je 40,00 €

Ort: Yogazentrum Hamburg

Mit Hatha Yoga, Atemübungen, kontemplativen Texten, Stimme und Tönen, den Jahreszeiten, Farben, sowie Gerüchen und Musik werden diese Stunden zur Inspiration und Auszeit für Dich. Du kannst verdauen, loslassen und regenerieren. Du hast Zeit - Räume zum Auftanken. Zeit für das Lauschen auf deine eigenen Ressourcen. Raum, um dich körperlich wahrzunehmen und dich auszubreiten.

Deine Sinne sollen dazu im Mittelpunkt stehen, denn sie sind Empfangs- und Handlungsorgane, und erlauben dir den Brückenschlag von außen nach innen, und - neu gefüllt

mit Achtsamkeit -, von innen nach außen. Die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden werden in den Seminaren eingebunden.

### TAG DER MEDITATION - MAHA MHRTUNJAYA MANTRA

**[TDM-118-H]**

**Termin:** Sa 24.02.2018

**Zeit:** 4 - 12 Uhr

**Kosten:** auf Spendenbasis

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Am 4. Samstag im Februar wird das Himalaya Institut zu einem Ort gemeinsamer Meditation. In einer Atmosphäre der Freundschaft, Freude und Stille möchten wir acht Stunden lang das Maha Mhrtunjaya Mantra - Sieg über den Tod - rezitieren und so die Fastenzeit würdigen und uns auf die nahenden österlichen Ereignisse einstimmen. Zu jeder vollen Stunde haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Teilnehmenden und einem/r Lehrer/in den Meditationsaal zu betreten und sich der Meditation anzuschließen. Sie entscheiden selbst, ob Sie eine Stunde oder länger teilnehmen möchten und können den Saal jederzeit wieder verlassen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### MEDITATION ZUM KENNENLERNEN

*mit Michael Lahann*

**[MEK-118-H]**

**Termin:** So 25.02.2018

**Zeit:** 15 - 17.30 Uhr

**Kosten:** 40 € (Frühbucherrabatt bis 25.12.2017)

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

In diesem Seminar lernst Du verschiedene Formen der Meditation kennen. Eine Meditation in Bewegung wie die Gehmeditation, eine Meditation zur Konzentration auf ein bestimmtes Meditationsobjekt wie z.B. Deinen Atem und verschiedene Kurzmeditationen (unter einer Minute), die Du gut in dein Alltagsgeschehen einbringen kannst. Weiterhin üben wir einige besonders wirksame Achtsamkeitsübungen und es wird eine Entspannungsübung (Bodyscan) im Liegen durchgeführt. Zwischen den einzelnen Meditationsblöcken werden wir den Körper mit leichten Yogahaltungen auflockern. Ausreichende Sitzmöglichkeiten wie Meditationsbänkchen, Sitzkissen und Stühle sind vorhanden. Die Teilnahme ist für Anfänger und bereits Praktizierende möglich.

**ATEM SCHÖPFEN MIT ALLEN SINNEN***mit Meret Mengis***[AMS-118-H-2]****Termin:** So 04.03.2018**Zeit:** 17 - 19.30 Uhr**Kosten:** 40,00 €**Ort:** Yogazentrum Hamburg**Seminarbeschreibung s. Seite 15****DEEP RELAX***mit Sigrid Lemmich***[DRX-118-H]****Termin:** So 25.03.2018**Zeit:** 15 - 17.30 Uhr**Kosten:** 40 € (Frühbucherrabatt bis 25.01.2018)**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Sanfte Yogaübungen, Pranayama sowie eine intensive Tiefenentspannung

----- ein Nachmittag zum „RUNTERKOMMEN“ !

**AYURVEDA-WORKSHOP-TAG***mit Susanne Dahl***[AYU-118-H]****Termin:** 07. April 2018**Zeit:** Sa 10 - 17 Uhr**Kosten:** 100 € (Frühbucherrabatt bis 07.02.2018)**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Ayurveda und Yoga basieren auf der gleichen Philosophie von Körper, Geist und Seele. Ayurveda ist die Lehre vom langen, gesunden Leben. Es ist die Wissenschaft, wie wir unseren Körper gesund erhalten. Über unsere Ernährung und die einzelnen Lebensmittel können wir unsere Gesundheit optimal unterstützen. Dazu gehört die Kenntnis der eigenen Konstitution, die wir in diesem Workshop bestimmen. Wohlbefinden und Zufriedenheit stellen sich ein, wenn wir nach den Prinzipien des Ayurveda leben.

Eine Einführung in die Grundlagen ermöglicht es, das ayurvedische Wissen zu verstehen und praktisch im Alltag anzuwenden. Besondere Empfehlungen gibt es jetzt für das Frühjahr, wie wir nach dem Winter wieder in unsere Energie kommen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für Ayurveda interessieren und einen leichten Einstieg suchen, diese Lehre in ihr Leben zu integrieren.

## MUT - IM VERTRAUEN NEUES SCHÖPFEN

*mit Christina Cohrs*

### [MUT-118-H]

Termin: So 22.04.2018

Zeit: 10 - 12.30 Uhr

Kosten: 40 € (Frühbucherrabatt bis 22.02.2018)

Ort: Yogazentrum Hamburg

Mut ist eine Entscheidung, ein Ausprobieren, ein Heraus-treten aus der eigenen Komfortzone. Dieses Seminar setzt den Fokus auf eine kraftvolle und dynamische Praxis. Gemeinsam tasten wir uns an komplexere Asanas heran und üben im Vertrauen loszulassen. Dieses Seminar richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen.

## ATEM SCHÖPFEN MIT ALLEN SINNEN

*mit Meret Mengis*

### [AMS-118-H-3]

Termin: So 22.04.2018

Zeit: 17 - 19.30 Uhr

Kosten: 40,00 €

Ort: Yogazentrum Hamburg

*Seminarbeschreibung s. Seite 15*

## ATEM SCHÖPFEN MIT ALLEN SINNEN

*mit Meret Mengis*

### [AMS-118-H-4]

Termin: So 06.05.2018

Zeit: 17 - 19.30 Uhr

Kosten: 40,00 €

Ort: Yogazentrum Hamburg

*Seminarbeschreibung s. Seite 15*

## EINE STABILE BASIS SCHAFFEN

Yoga für die Füße

*mit Silke Möbus*

### [SBS-118-H]

Termin: Sa 26.05.2018

Zeit: 15 - 18.30 Uhr

Kosten: 50 € (Frühbucherrabatt bis 26.03.2018)

Ort: Yogazentrum Hamburg

Unsere Füße tragen uns im Laufe unseres Lebens zweimal um die Erde. Sie sind die Basis für alle Standhaltungen im Yoga. Doch wieviel Aufmerksamkeit bringen wir ihnen entgegen?

In diesem Seminar widmen wir unseren Füßen die ganze Aufmerksamkeit! In einer kurzen theoretischen Einführung erfährst du, warum unsere Füße so wichtig sind und mehr Aufmerksamkeit verdienen. Über gezielte Übungen zu Kraft und Balance verbessern wir unsere Stabilität. Und mit viel Spaß kannst du eigene Erfahrungen mit zahlreichen fußmotorischen Übungen sammeln.

Zum Abschluss kannst du dich mit neuer Standfestigkeit verschiedene Standhaltungen erleben.

## **PRANAYAMA UND MEDITATION** im Kloster Ermita Sant Honorat auf Mallorca *mit Dr. Matthias Deparade*

### **[PRAME-118]**

**Termin:** Do 31.05. - Fr 08.06.2018

**Kosten:** 400 € (zzgl. Flug, Übernachtung und Verpflegung)  
Die Anreise erfolgt eigenverantwortlich.

**Ort:** Kloster Ermita de Sant Honorat, Mallorca

**Termine in 2019:** 30.05. - 07.06.2019

**Termine in 2020:** 28.05. - 05.06.2020

Auf dem heiligen Berg Puig de Randa im Herzen Mallorcas liegt, mit einem weiten Blick und abgeschieden vom Getriebe des Alltags, die Ermita de Sant Honorat. Mönche unter der Leitung von Bruder Miquel leben in „Clausura“ in dieser Einsiedelei, in der seit dem 13. Jahrhundert meditiert und gebetet wird. Die Atmosphäre ist sehr herzlich und offen gegenüber allen Glaubensrichtungen der Welt.

Dieser spirituelle Ort zwischen Himmel und Erde ist ideal, um den Weg in die Stille zu finden und die Pranayama und Meditationspraxis zu vertiefen. Teile des Seminars werden im Schweigen verbracht.

## **WINDENERGIE – DIE 5 STRÖME VON PRANA** Einführung in das Konzept der Vayus *mit Meret Mengis*

### **[WSP-118-H-2] / SAMANA-VAYU**

**Termin:** Sa 09.06.2018

**Zeit:** 10 - 18 Uhr

**Kosten:** 100 € (Frühbucherrabatt bis 09.04.2018)

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

**Seminarbeschreibung s. Seite 9**

## LOSLASSEN -- ENTSPANNEN -- ENERGIE TANKEN

mit *Sigrid Lemmich*

### [LEE-118-H]

Termin: So 17.06.2018

Zeit: 13 - 17 Uhr

Kosten: 55 € (Frühbucherrabatt bis 17.04.2018)

Ort: Yogazentrum Hamburg

Unser Alltag ist für den Körper und den Geist recht anstrengend. Gelegentlich sind wir sehr herausgefordert, Berufliches und Privates unter einen Hut zu bringen.

In diesem Seminar hast du die Möglichkeit, dich von belastenden Gedanken zu lösen, Körper und Geist mittels Asana „Flows“ und Pranayama zu beleben, und Kraft in der Tiefenentspannung zu sammeln.

## LANGE NACHT DES YOGA

Samstag, den 23. Juni 2018

Weitere Informationen unter: [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de)

Das Programm erscheint im April 2018

## ATEM SCHÖPFEN MIT ALLEN SINNEN

mit *Meret Mengis*

### [AMS-118-H-5]

Termin: So 24.06.2018

Zeit: 17 - 19.30 Uhr

Kosten: 40,00 €

Ort: Yogazentrum Hamburg

*Seminarbeschreibung s. Seite 15*

## ATEM SCHÖPFEN MIT ALLEN SINNEN

mit *Meret Mengis*

### [AMS-218-H-6]

Termin: So 02.09.2018

Zeit: 17.15 - 19.45 Uhr

Kosten: 40,00 €

Ort: Yogazentrum Hamburg

*Seminarbeschreibung s. Seite 15*

## FINDE DEINE KRAFT!

*Shiva/Shakti Seminar mit Anja und Christian Carow*

### [FDK-218-H]

Termin: 07.09. - 09.09.2018

Zeit: Fr 18.30 - 21 Uhr, Sa 10 - 17 Uhr, So 9 - 14 Uhr

Kosten: 195 € (Frühbucherrabatt bis 07.07.2018)

Ort: Yogazentrum Hamburg

Die Auseinandersetzung mit unserer weiblichen und männlichen Kraft kann eine der bereicherndsten Erfahrungen auf dem spirituellen Weg sein. Sind diese beiden Kräfte in uns in der Balance, entsteht ein tiefes Gefühl von Ganzheit. Dieses Gefühl entsteht durch die Symbiose der Gegensatzpaare, die sich in Kreativität, tiefer Berührbarkeit, Kraft, Energie, Liebe und vieles mehr im Leben manifestiert. In unserem spirituellen Prozess brauchen wir beide Energien um wirklich voranschreiten zu können: Das männliche Prinzip, uns unseren Herausforderungen zu stellen, an unserer Praxis fest zu halten und das spirituelle Feuer zu entzünden.

Das weibliche Prinzip, um auf unsere innere Stimme und Intuition zu vertrauen, empfänglich und berührbar zu sein, und unserer Liebe zu uns selbst und allem Leben Kraft zu verleihen. Gibt es eine unbewusste Abwehr von einer oder beiden Energien in uns, ist es unmöglich wirkliches Gleichgewicht und Stabilität zu erfahren.

Freu Dich auf eine erfrischende Reise zu Deiner inneren Energie!

## WINDENERGIE – DIE 5 STRÖME VON PRANA

Einführung in das Konzept der Vayus

*mit Meret Mengis*

### [WSP-218-H-3] / APANA-VAYU

Termin: So 16.09.2018

Zeit: 10 - 18 Uhr

Kosten: 100 € (Frühbucherrabatt bis 16.07.2018)

Ort: Yogazentrum Hamburg

*Seminarbeschreibung s. Seite 9*

## THE PRACTICE OF WELCOMING – iREST® YOGA NIDRA

Sicher und geborgen in der Transparenz des Seins

*Yoga Nidra Meditationen mit Nöle Giulini*

### [POW-218-H]

Termin: Sa 22.09. + So 23.09.2018

Zeit: 10 - 18 Uhr

Kosten: 190 € (Frühbucherrabatt bis 22.07.2018)

Ort: Yogazentrum Hamburg

iRest® Yoga Nidra ist eine fundierte, auf weitreichenden Forschungsergebnissen beruhende Meditationspraxis, die von Richard Miller, PhD., entwickelt wurde.

iRest® Yoga Nidra wirkt selbstregulierend und hilft uns, das Nervensystem zu beruhigen, unsere Resilienz zu stärken und schwierige Emotionen und Gedanken zu integrieren. Es hat sich unter anderem bewährt in der Behandlung von: Stress, Burn-Out, chronischen Schmerzen, Angstzu-

ständen, Schlaflosigkeit, Depression, PTBS und Suchtverhalten.

Diese Methode eignet sich hervorragend als persönliche Praxis und kann auch wirksam therapiebegleitend im Gesundheitswesen eingesetzt werden. In diesem Seminar widmen wir uns der Vertiefung der iRest® Yoga Nidra Meditation und üben, uns von den Identifikationen mit unseren Wahrnehmungen zu lösen. Willkommen heißen bedeutet, alles was aufkommt mit offenem Herzen zu begrüßen, ohne es irgendwie zu verändern, zu verbessern oder verstehen zu wollen.

### HATHA YOGA INTENSIV

#### *Intensivseminar mit Ashutosh Sharma*

**[ASHU-218-H]**

**Termin:** Sa 29.09. - Mi 03.10.2018

**Zeit:** Sa 10 Uhr - Mi 16 Uhr

**Kosten:** 380 € (Frühbucherrabatt bis 29.07.2018)

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Dieses Intensiv-Seminar bietet allen Yogapraktizierenden und Yogalehrenden die Möglichkeit, beim Üben eine neue Tiefe und innere Achtsamkeit zu erfahren, die ganz natürlich in einen meditativen Zustand führen. Âsana als Meditation zu erfahren bedeutet, beim Üben von Hatha Yoga die rein körperliche Ebene und den analysierenden und bewertenden Teil unseres Verstandes hinter sich zu lassen. Die Präzision im Üben oder Unterrichten wird dabei nicht vernachlässigt. Stattdessen wird ein verfeinertes und differenziertes Wahrnehmen von Âsanas kultiviert.

Dieses Seminar wird unter anderem folgende Übungen und Themen beinhalten:

- Philosophie des Hatha Yoga in der Himalaya Tradition
- Âsana-Analyse
- Koordination von Atmung und Bewegung
- Pranayama/ Nadi Shodanam/ Agni Sara
- Tiefenentspannungs- und Reinigungsübungen
- Âsana als Meditation
- Vorbereitung für die Meditation

Das Seminar findet auf Englisch, mit deutscher Übersetzung, statt.



## INTRODUCTION TO AJAPA DHARANA mit Swami Mukti

### [IAD-218-H]

**Termin:** 13.10.2018

**Zeit:** So 10 - 17 Uhr

**Kosten:** 100 € (Frühbucherrabatt bis 13.08.2018)

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Our modern lifestyle promotes a scattered mind that is easily distracted. Unable to find focus, for most people, the human mind is operating at a minimal level, when it has the potential to be one-pointed and as powerful as a laser beam. Now more than ever before, do we benefit from yoga systems that help us create laser sharp focus and concentrate our mind. Join us for the day to experience an ancient and compelling yoga system designed to awaken your energy, focus your mind and direct your energy to higher centers of the brain.

What is Ajapa Dharana?

You will be systematically introduced to the meditation technique of Ajapa Dharana, one-pointed concentration on the spontaneous repetition of mantra. Japa is the conscious repetition of a mantra. It requires continuous effort to verbally or mentally repeat the mantra. Japa turns into Ajapa when this repetition is perfected and becomes spontaneous. With this practice Dharana or concentration begins and the mind becomes totally one-pointed. In this way, dhyana, spontaneous meditation, blossoms forth.

What can you expect?

The first 4 stages of Ajapa Dharana will be taught during this seminar, combining breath, mantra, visualization and awareness of the psychic pathways in the body. These components will be developed over the day. The seminar takes place in easy to understand English. Swami Mukti is a modern day yogi and international mentor. He lived in India for 16 years and with 40 years of experience living and sharing yoga as a way of life, you can expect an ancient wisdom paired with practical advice, humor and compassion. Swami Mukti teaches and travels the globe as the director of Light Mind. He is the author of 'The Forgotten Gurus'.

### INTUITION - Welche Haltung in uns fördert intuitive Prozesse und welche Bedeutung kommt der Intuition in der Begleitung von Menschen zu?

mit Lara Pietzko

#### [INU-218-HaS]

Termin:	Fr 19.10.2018 bis So 21.10.2018
Zeit:	Fr 18.30 Uhr - So ca. 14.30 Uhr
Seminargebühr:	205 €
ÜN/Verpfl.:	175 € EZ classic / 177 € DZ comfort
Ort:	Haus am Schüberg
Anmeldeschluss:	08. August 2018

Was ist eigentlich Intuition und in welcher Weise können wir diese Fähigkeit in uns aktivieren, fördern und zum Wohle von uns selbst und anderen einsetzen?

In diesem Seminar werden wir uns präziser mit der Intuition als steuernde Funktion unseres Bewusstseins beschäftigen und wie wir unsere Intuitionskraft weiterentwickeln können. Vor allem in der Begleitung von Menschen in Heilungs-, Entscheidungs- oder Entwicklungsprozessen übernimmt die Intuition eine bedeutsame Rolle. In diesem Zusammenhang werden wir auch das Thema „Flow“ näher beleuchten. Neben theoretischem Input werden wir viel gemeinsam üben und in die persönliche Erfahrung miteinander gehen.

Lara Pietzko ist kreativtherapeutische Leiterin der Heiligenfeld Klinik in Berlin, approbierte Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin (TP), eigengetragen im Arztregister der KV, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HP). Sie absolvierte verschiedene Fortbildungen in humanistischer Psychotherapie, verfügt über langjährige Meditationspraxis im Zen-Buddhismus und tantrischem Kriya-Yoga, beschäftigt sich vertieft mit kollektiver Schattenintegration und Heilung sowie Kulturentwicklung (u.a. Seminare bei Thomas Hübl in Israel und Deutschland). Die Arbeit mit den Heilungsprinzipien aus der Psychotherapie und der Mystik liegen ihr besonders am Herzen. Ebenso ist sie Dozentin in der Reihe der „Be-seelten Psychotherapie“ der Akademie Heiligenfeld und begleitet Menschen in religiös-spirituellen Krisen.

### YOGA UND SEHTRAINING

*Entspannter Körper - Wacher Geist - Klare Sicht*  
mit Alexandra Wiegels und Silke Möbus

#### [YUS-218-H]

Termin:	So 21.10.2018
Zeit:	15 - 18.30 Uhr
Kosten:	60 € (Frühbucherrabatt bis 21.08.2018)
Ort:	Yogazentrum Hamburg

Die oft stressigen Anforderungen des Alltags fordern Augen und Körper auf vielfältige Weise, und führen manchmal zu Ermüdungserscheinungen oder Muskelverspannungen. Klassische Yoga- und Atemübungen, in Kombination mit Sehtraining, ermöglichen einen entspannten und klaren Zustand mit Weitblick. Erfahren Sie die Zusammenhänge zwischen Augen und Körper, und erleben Sie eine wohltuende Kombination an Übungen für eine klare Wahrnehmung.

## ATEM SCHÖPFEN MIT ALLEN SINNEN

*mit Meret Mengis*

### [AMS-218-H-7]

Termin: So 28.10.2018

Zeit: 17 - 19.30 Uhr

Kosten: 40,00 €

Ort: Yogazentrum Hamburg

*Seminarbeschreibung s. Seite 15*

## CHAKREN – feinstoffliche Energiewirbel

*mit Sigrid Lemmich*

### [CHA-218-H]

Termin: So 04.11.2017

Zeit: 13 - 18 Uhr

Kosten: 60 € (Frühbucherrabatt bis 04.09.2018)

Ort: Yogazentrum Hamburg

Die Chakren – feinstoffliche Energiewirbel – sind unsere inneren Kraftzentren. Jedes Chakra steht für einen bestimmten Bewusstseinszustand und für ein bestimmtes Lebens-thema, das sich immer auch auf der körperlichen Ebene widerspiegelt. Die Chakren beeinflussen Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit, aber auch Emotionen und Gedanken und können durch innere und äußere Einflüsse aus ihrem Gleichgewicht geraten.

Um dem vorzubeugen helfen spezielle Yogaübungen. Du erfährst wichtige Aspekte der 7 Hauptchakren und welche Yogaübungen zur Harmonisierung und Stärkung der Chakren unterstützend wirken.

## SVASTHA YOGA THERAPIE

Schultern - entspannt und kräftig

*mit Birgit Lenarz*

### [SYT-218-H]

Termin: Sa 10.11.2018

Zeit: 10 - 18 Uhr

Kosten: 100 € (Frühbucherrabatt bis 10.09.2018)

Ort: Yogazentrum Hamburg

Schultern haben naturgemäß eine hohe Bewegungsfreiheit und sind gleichzeitig sehr anfällig für Verletzungen. Heutzutage beanspruchen viele ihre Schultern im Alltag einseitig bzw. falsch. Ein entspannter Schultern-Nackenberg ist selten. In der Yogapraxis wird diese Region eher ungewohnt und zu schnell, insbesondere durch Stützhaltungen, überfordert. Um dem entgegen zu wirken, ist es wichtig achtsam und langsam die notwendige Kraft aufzubauen. Wobei wir das Schultergelenk nicht isoliert betrachten dürfen. Auch angrenzende Regionen wie z. B. das Schulterblatt und die Brustwirbelsäule haben einen Einfluss.

In diesem Workshop widmen wir uns wieder zunächst der Anatomie, um dann Antworten auf die Fragen zu finden:

- Welche Haltungsprobleme sind die häufigsten Ursachen der schlechten Schultergürtelfunktion?
- Welche Muskulatur ist besonders wichtig, und wie können wir diese stärken?
- Wie können wir die Beweglichkeit und Entspannung fördern?
- Welche kreativen Anpassungen der Asanas sind hilfreich, wenn die Schulter bereits schmerzt?
- Welche Alltagsgewohnheiten sollten wir verändern?

Mit dem erarbeiteten Wissen werden wir Asanas immer wieder praktizieren und selbst erleben, wie wir, mit einer guten Ausrichtung und Kraftausdauer, Probleme im Bereich der Schulter vermeiden oder lindern können.

Das direkte Erleben unterstützt eine schnelle Umsetzung in der eigenen Yogapraxis sowie im Einzel- und Gruppenunterricht. Es wird ein Skript zur Anatomie, Physiologie und den Asanas ausgehändigt. Eine Teilnahme an diesem Seminar ist auch möglich, wenn Sie nicht an den vorausgegangenen Seminaren teilgenommen haben.

### **DER SONNENGRUSS** für Einsteiger und Fortgeschrittene *mit Isabell Lorenzo*

**[DSG-218-H]****Termin:** Sa 17.11.2018**Zeit:** 10 - 17.30 Uhr**Kosten:** 90 € (Frühbucherrabatt bis 17.09.2018)**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Was ist der Sonnengruß? Welche Bedeutung hat er in der Welt des Yoga?

Das Seminar führt in das Thema Sonnengruß ein, und wird ausführlich die Bedeutungen der einzelnen Asana

auf körperlicher und spiritueller Ebene sowie des Atems vermitteln. Ergänzend werden Variationen dieser Asana gezeigt, die z.B. bei unterschiedlichen Einschränkungen des Praktizierenden, angewendet werden können. Die Praxis des Sonnengrußes beinhaltet die körperliche Ebene in Verbindung mit dem Atem. Ebenso wird jeder Haltung ein Mantra zugeordnet.

## YIN YOGA

*mit Michael Lahann*

### [YIY-218-H]

**Termin:** So 25.11.2018

**Zeit:** 11 - 13.30 Uhr

**Kosten:** 40 € (Frühbucherrabatt bis 25.09.2018)

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

In diesem Seminar lernst du Yin Yoga kennen. Die sogenannte „Stille Praxis“.

Im Yin Yoga werden Dehnungen ohne Muskelanspannung lange gehalten. Für die Haltungen nutzen wir Hilfsmittel wie Bolster, Blöcke und Kissen um entspannt in die jeweiligen Positionen zu kommen. Durch die Praxis wird das Binde-, Faszien- und Bändergewebe flexibel und stark gemacht. Weiterhin werden die Gelenke mobilisiert und das Nervensystem beruhigt. Es ist eine ideale Praxis in unserer oft so hektischen Alltagswelt.

Yin Yoga richtet den Blick nach innen auf unsere Einzigartigkeit. Jeder kann Yin Yoga praktizieren: ob alt oder jung, mit oder ohne körperliche Einschränkungen, mit und ohne Yogavorkenntnisse.

## ATEM SCHÖPFEN MIT ALLEN SINNEN

*mit Meret Mengis*

### [AMS-218-H-8]

**Termin:** So 25.11.2018

**Zeit:** 17 - 19.30 Uhr

**Kosten:** 40,00 €

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

**Seminarbeschreibung s. Seite 15**

## FAMILIENSTELLEN

*mit Rainer Scheunemann-Böhlendorf*

### [FA-218-H]

**Termin:** Fr 30.11. - So 02.12.2018

**Zeit:** Fr ab 16 Uhr, Sa ganzer Tag, So bis 16 Uhr

**Kosten:** 205 €, Statisten 90 €

**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Eine Verbindung von therapeutischer und spiritueller Arbeit mit Rainer Scheunemann-Böhlendorf. Unser Leben, Erleben und Verhalten wird ganz entscheidend mitbestimmt durch unbewusste Verstrickungen in die Schicksale unserer Vorfahren, Partner und Kinder. Schwere Krankheit und Tod, Trennungen, Scheidungen und Kinderlosigkeit, Erfolglosigkeit etc. geschehen oft aus generationsübergreifender Verbundenheit mit Angehörigen. Je mehr wir das Schwierige loswerden wollen, desto treuer hält unser Inneres - aus Bindungsliebe - an dieser Verbundenheit fest. Erst wenn wir spüren und würdigen, dass wir aus Liebe verstrickt sind, können wir uns aus diesem Bann lösen. Dies geschieht in der Aufstellung, in einem oft sehr bewegenden Prozess. Mit einer achtsamen, liebevoll respektierenden Haltung gibt Rainer Scheunemann den Gefühlen, den Irrungen und Wirrungen der Seele der/des Aufstellenden Raum und unterstützt, das zu finden, was löst und heilt, ohne ihnen etwas aufzudrängen.

Jede/r Teilnehmer/in kann dabei seine/ihre eigene Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie aufstellen. Statisten haben die Möglichkeit, die Arbeit intensiv kennen zu lernen, ohne selbst aufzustellen.

### **YOGA UND ENTSPANNUNG - Ein Weg zur Meditation mit Christina Cohrs**

**[YUE-218-H]****Termin:** Sa 08.12.2018**Zeit:** 15 – 17.30 Uhr**Kosten:** 40 € (Frühbucherrabatt bis 08.10.2018)**Ort:** Yogazentrum Hamburg

Dieses Seminar setzt den Fokus auf sanften Yoga- und Entspannungsübungen sowie eine geführte Meditation. Ruhige Übungen machen diese zweieinhalb Stunden zu einem Erlebnis der Entschleunigung. Genieße die Langsamkeit und gebe Dich dem Moment hin. Ausgewählte Körperübungen fördern die eigene Achtsamkeit, unterstützen die Entspannung und innere Ruhe und ebnen so den Weg in Konzentration und Meditation.

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die eine ruhige, sanfte Praxis bevorzugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

---

## Anmeldung

Zu allen Seminaren und Einzelveranstaltungen müssen sich die Teilnehmer vorab schriftlich anmelden. Ein Vertrag kommt erst durch die Annahme einer Anmeldung durch das Himalaya Institut e.V. zustande. Ergänzend gelten die jeweiligen Kurs- bzw. Seminarbeschreibungen. Das verbindliche Anmeldeformular für Veranstaltungen ist unter [www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de) verlinkt und liegt während der Bürozeiten im Institut aus.

Die Anmeldung muss spätestens eine Woche vor Beginn bei uns eingegangen sein, es sei denn bei der Seminarbeschreibung ist ein anderer Anmeldeschluss angegeben.

**Frühbucherrabatt:** Sofern dies im Programmheft ausgewiesen ist, erhalten Teilnehmer bei verbindlicher Anmeldung bis zu zwei Monate vor Seminarbeginn bzw. einer Einzelveranstaltung einen Frühbucherrabatt von 10% (Mitglieder des Himalaya Institut e.V. 15%) auf die Seminargebühr. Wenn mehrere Rabatte zutreffen, gilt allein der jeweils höchste Rabatt.

## AGB

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für die Teilnahme an allen Veranstaltungen des Himalaya Institut e.V. in Hamburg sowie den extern durchgeführten Veranstaltungen. Unsere AGB sind unter [www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de) verlinkt und liegen während der Bürozeiten im Institut aus.



### KONTAKT

HIMALAYA INSTITUT E.V.

Osterstraße 172 b

20255 Hamburg

Tel.: 040 - 43 27 33 58

Fax: 040 - 43 27 33 17

[anmeldung@himalaya-institut.de](mailto:anmeldung@himalaya-institut.de)

[www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de)

Lebe dein Yoga



Malas



5€-  
Gutschein\*  
Gutscheincode:  
himalaya-2018



Fashion



Taschen



Alles für Yoga



Matten

\*Ab 50 EUR Bestellwert, Gutscheincode gültig bis 31.12.2018

yogishop.com

Lebe dein Yoga®



Blöcke

Jetzt bestellen &  
Gutschein einlösen!  
www.yogishop.com

