

TERMINE

29. November - 02. Dezember 2018
14. - 17. Februar 2019
04. - 07. April 2019
27. - 30. Juni 2019
12. - 15. September 2019
21. - 24. November 2019

Seminarzeiten: jeweils Donnerstag 18 Uhr
bis Sonntag 14 Uhr

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2018

KOSTEN

Seminargebühr 2.100 €
Verpflegung 630 €

2.730 € Seminargebühr und Verpflegung
(15 Monatsraten à 182 €)
zzgl. Unterkunft pro Nacht 40 € im DZ
(wird direkt vor Ort bezahlt)

ORT

Dübbekold, Seminarhaus in der Göhrde
Dübbekold 2
29473 Göhrde
www.duebbekold.de

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

HIMALAYA INSTITUT



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

Osterstraße 172 b
D-20255 Hamburg
Telefon 040 - 43 27 33 58
Fax 040 - 43 27 33 17
Email anmeldung@himalaya-institut.de
www.himalaya-institut.de



PRANAYAMA ATEM UND ACHTSAMKEIT



Fortbildung mit
Dr. Matthias Deparade
Beginn im November 2018

HIMALAYA INSTITUT



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

37
Jahre

1 - JÄHRIGE FORTBILDUNG FÜR YOGALEHRENDE UND INTERESSIERTE mit Dr. Matthias Deparade

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. Die tiefgreifende und intensive Beschäftigung mit dem Thema ermöglicht es, sehr verschiedene Facetten kennen zu lernen. So wird der Atem praktisch und theoretisch erfahren, mit Hingabe, Tief-sinn und Freude.

Inhalte der Fortbildung

- schrittweise Hinführung und Vertiefung der klassischen Pranayamas:
 - Grundlagen
 - Ausatmung und Atemleere
 - Einatmung und Atemfülle
 - Energiekörper, prana vayus
 - spezielle Pranayamas
 - bhuta shuddhi

weitere Schwerpunkte sind:

- Atem als Vorbereitung und als Thema der Meditation
- 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

Ziel der Fortbildung

ist es die Freude am Atem, am Fluss des Atems zu entwickeln und den Tanz mit dem Atem in seiner ganzen Fülle zu genießen. Ein Tag ist ganz der Arbeit im warmen Wasser gewidmet, um sich selbst und den Atem loszulassen und den Zustand der Atemleere in besonderer Weise zu erfahren.

In jedem Seminar unterrichtet an einem Abend die Stimm- und Atempädagogin Imke McMurtrie als Gastdozentin. In entspannter Atmosphäre werden ethnische Lieder verschiedener Gefühlsqualitäten gesungen. Der Atem wird zum Tönen und Klingen gebracht und kann so als neuer Genuss erlebt werden.

Zeit und Umfang der Fortbildung

Die Fortbildungsgruppe findet innerhalb eines Jahres an insgesamt sechs verlängerten Wochenenden statt. Jedes Seminar beginnt am Donnerstagsabend. Dies schafft bewusst Raum und Zeit für Erfahrung und Übung. Als Ausgleich zum oft hektischen Alltag bietet diese Fortbildung einen Rahmen, in Ruhe zu üben, Zeit für sich allein und gemeinsam in der Gruppe zu genießen.



DOZENT



Dr. Matthias Deparade

Jahrgang 1950, Diplom-Chemiker, selbstständig im Bereich der Labormedizin in Hamburg. Erster Yogaunterricht im Stil von S. Yesudian 1979 bei Rudolf Fuchs in Stuttgart. Seit 1996 studiert und übt er aktiv am Himalaya Institut. Im Jahr 2002 legte er die Prüfung zum Yogalehrer (BDY/EYU) ab und erwarb die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde als Heilpraktiker. Er absolvierte eine 3-jährige Pranayama-Fortbildung bei Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe sowie Fortbildungen über Psychotherapeutisches Begleiten bei Rainer Scheunemann-Böhlendorf, Yoga der Energie bei Boris Tatzki und Anna Trökes sowie Kaschmirischen Shivaismus bei Prof. Bettina Bäumer. Seit 2006 Dozent in der Yogalehrausbildung des Himalaya-Instituts. Schwerpunkte seiner Lehrtätigkeit sind Pranayama, Entspannungssystematik, Meditation und Yogaphilosophie. 1. Vorsitzender im Vorstand des Himalaya Instituts e.V.

Singen mit Imke McMurtrie

Sängerin, Musikethnologin, Stimm- und Atempädagogin nach Elsa Gindler und Frieda Goralewski. Sie besuchte die Yoga-Seminare von Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich. Sie gibt internationale Konzerte und Fortbildungen und unterrichtet Sängerinnen, Therapeuten und Pädagoginnen an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg und in freier Praxis.