

VITA DOZENT/INNEN

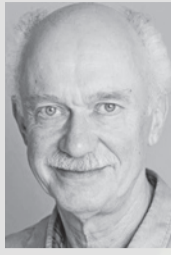
Dr. Matthias Deparade

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 e.V.

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, Yoga der Energie bei Boris Tatzki und Anna Trökes sowie Kaschmirischen Shivaismus bei Prof. Bettina Bäumer. Seit 2006 Dozent in der Yogalehrausbildung des Himalaya Institut e.V. Schwerpunkte seiner Lehrtätigkeit sind Pranayama, Entspannung, Meditation und Yogaphilosophie. 1. Vorsitzender im Vorstand des Himalaya Instituts e.V.



Katrin Hofmann-Unger

Jahrgang 1960, Diplom-Psychologin mit Schwerpunkt in Humanistischer Psychologie, Kommunikation und Persönlichkeitsförderung in Gruppen.

Psychotherapeutin (HPG) und Yogalehrerin (BDY/EYU).

Leitende Dozentin in der Yogalehrausbildung seit 1987, Leiterin der Yogalehrausbildungsschule des Himalaya Institut e.V. BDY-Moderatorin u. -Prüferin. Psychologische Beratung, Entwicklungsbegleitung, Coaching und Biografiearbeit in eigener Praxis, Seminar- und Vortragstätigkeit. Fortbildung in Gesprächs-



psychotherapie, Psychosynthese, NLP und körperorientierter Psychotherapie. Von 1985 bis 2000 und seit 2005 Vorstandsmitglied im Himalaya Institut e.V. Autorin des Buches „Yoga und Psychologie. Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg“.

Meret Mengis

Jahrgang 1965, Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 1996, Yogalehrerin BDY/EYU, Leitende Dozentin in der Yogalehrausbildung seit 2008, Ausbildung in Klassischer Homöopathie bei Dagmar Mey, BDY-Moderatorin.

Fortbildungen: Ganzkörpermassage/Heilmassage in Kassel und Esalen (USA), Psychotherapeutisches Begleiten bei Rainer Scheunemann, einjährige Pranayama-Fortbildung bei Dr. M. Deparade.

Meine berufliche Ausrichtung liegt im Vermitteln und Erfahren-Lassen von energetischen und feinstofflichen Prozessen und der Freude an Bewegung und Entspannung. Weiterbildungen in verschiedenen Yoga-Traditionen: Iyengar-Yoga, Viniyoga, Intensives Training in Vinyasa-Flow & Poweryoga bei Paula Ahlberg, Cambridge. Schulleitung und Vorstandsmitglied des Himalaya Institut e.V. in Hamburg.



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG



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
www.himalaya-institut.de

Bildquelle: Simon Kogan

AUF DER SUCHE NACH DEM WESENTLICHEN

Fortbildung in 3 Modulen

Modul 1: Mai 2019

Modul 2: Mai 2020

Modul 3: Juli 2021

Dr. Matthias Deparade, Katrin Hofmann-Unger,
Meret Mengis und GastreferentInnen

HIMALAYA INSTITUT



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

37
Jahre

AUF DER SUCHE NACH DEM WESENTLICHEN

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.

Modul 1 Samkhya und Yoga Sutra

Die Samkhya-Philosophie bietet ein Modell unserer Welt der Dualität, in der wir leben, und erweitert den Blick in die sogenannte „nicht-manifeste“ Welt. Sie bildet die Grundlage für das Studium der Sutren. Aus dem Blickwinkel der Sutren beschäftigen wir uns mit den Strukturen des Geistes und dem Weg zur Befreiung von Leiden.

- Die Dualität in Allem als Prinzip in der Welt – Bewusst-Sein, Materie und die Fähigkeit des Beobachtens
- Leidenschaft und Intensität im Leben
- Wie Leiden entsteht
- Womit identifiziere ich mich und warum genau damit?
- Verschiedene Energiezustände und deren Einwirkungen auf die Unterscheidungsfähigkeit
- Haben-wollen und Ablehnen als Triebfedern des Empfindens

Modul 2 Bhagavad Gita

Das zweite Modul widmet sich einzelnen Themen der Bhagavad Gita vor dem Hintergrund der Frage, inwieweit wir aus diesem bedeutenden alten Weisheitstext Impulse erhalten für die grundlegenden Aufgaben und Herausforderungen, vor die das Leben uns stellt:

- Lebenskrisen und Transformationsprozesse
- Achtsamkeit im Handeln
- Biografie und Selbstkonzept
- Wer bin ich, die/der ich sein könnte?
- Würdigung und Versöhnung mit dem, „was ist“
- Wendepunkte als Wachstumsimpulse
- Lebensthemen, Entwicklungsaufgaben und Perspektiven

Modul 3 Upanishaden und Tantra

Hier werden wir uns mit ausgewählten Textstellen aus den Upanishaden und aus tantrischen Schriften in Gesprächen, Übungen und Meditation auseinandersetzen. Diese Texte beschreiben jeweils verschiedene Wege, um in die Erfahrung der Einheit zu kommen.

- Die Welt ist Illusion / die Welt ist real
- Es gibt nur das Eine
- Die Leere ist die Fülle
- Atem, Prana und der Energiekörper
- Nada Brahma – die Welt ist Klang, die Bedeutung von Mantrien
- Spanda – vom Pulsieren der Schöpfung
- Das höchste Bewusstsein ist immanent und transzendent
- Sat – Chit – Ananda, das ist die letzte Wirklichkeit, das wahre Selbst, das Höchste, Brahman

Begleitende Angebote:

- Zusätzlich zu den Seminarinhalten bieten wir eine individuelle Begleitung in unterschiedlichen Aspekten an:
- Vertiefung der Übungspraxis als Einzel- oder Kleingruppenarbeit
 - Ganzkörper-Massage

- Biografiearbeit
- Coaching

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 Leben;
- die sich in Veränderungsprozessen befinden oder diese anstreben.

TERMINE Die Module sind einzeln buchbar.

Modul 1: Samkhya und Yoga Sutra

17. - 19.05.2019 / 30.08. - 01.09.2019 /
29.11. - 01.12.2019 / 14. - 16.02.2020
Anmeldeschluss: 01. März 2019

Modul 2: Bhagavad Gita

15. - 17.05.2020 / 04. - 06.09.2020 /
13. - 15.11.2020 / 19.02. - 21.02.2021
Anmeldeschluss: 02. März 2020

Modul 3: Upanishaden und Tantra

02. - 04.07.2021 / 27. - 29.08.2021 /
08. - 10.10.2021 / 10. - 12.12.2021
Anmeldeschluss: 16. April 2021

Zeit: jeweils Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

KOSTEN

Seminargebühr

Modul 1: 1.280 €, Modul 2: 1.280 €, Modul 3: 1.280 €
Je Modul in Raten über 8 Monate à 160 €.

Übernachtung / Verpflegung je Seminar:

164 € EZ Comfort / 150 € EZ Classic
Die Buchung und Abrechnung für Übernachtung und vegetarische Vollverpflegung erfolgt direkt mit unserem Kooperationspartner dem „Haus am Schüberg“

ORT

Tagungs- und Bildungszentrum
Haus am Schüberg
Wulfsdorfer Weg 33
22949 Ammersbek (bei Hamburg)
www.haus-am-schueberg.org