

## ● TERMINE & PREIS

**Fr., 5.6., 18.30 h –**

**Mo., 8.6.26, 14.00 h**

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 260633

**Do., 22.10., 18.30 h –**

**So., 25.10.26, 14.00 h**

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 261031

Kursgebühr je  
Workshop 470 €  
zuzüglich Vollpension

\*Anerkennung von  
Fortbildungspunkten  
wird beantragt.

## ● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:

Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339

Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445



ZIST ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

## Das Programmangebot von ZIST umfasst



### SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.



### FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.



### ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



### WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

**ZIST gemeinnützige GmbH**

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**

Telefon **+49-8856-93690**

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook



Dietmar Mitzinger

## EINFÜHRUNG IN DIE YOGA-BASIERTE- TRAUMATHERAPIE\*



FORTBILDUNG – WORKSHOP

JUNI | OKTOBER 2026

# EINFÜHRUNG IN DIE YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE\*

## ● KURSBESCHREIBUNG

Laut der Metastudie der Universität Jena ist Yoga bei fast allen psychischen Störungen wirksam. Menschen mit traumatischen Vorerfahrungen haben zuweilen das Problem, dass durch das Üben von Yoga traumatische Prozesse in ihrem Körper getriggert werden. Aus diesem Grund wurde vor einigen Jahren das traumasensible Yoga entwickelt. Die Yoga-Basierte-Traumatherapie ist eine Weiterentwicklung des traumasensiblen Yogas zum *traumatherapeutischen* Yoga. Sie befähigt Yoga- und Psychotherapeuten zur Therapie von psychischen Störungen im Rahmen von Yoga. Die Yoga-Basierte-Traumatherapie ist ein Zusatzverfahren für bereits bestehende therapeutische Verfahren und stellt keine eigenständige Therapieausbildung dar. YBT besteht aus Pranayama, Asana, Pratyahara und Kriya-Yoga.

**Pranayama** bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist, zum Beispiel durch Atemübungen. Es reguliert das Nervensystem auf Hirnstammbasis und kann so traumatische Folgesymptome, wie zum Beispiel Erstarrung, lösen. Die Pranayamas werden in der Yoga-Basierten-Traumatherapie so durchgeführt, dass eine Steigerung der affektiven und emotionalen Belastbarkeit erreicht wird. Hier werden das Herz, der Hirnstamm und das zentrale Exekutivnetzwerk schrittweise vom Zustand der Bedrohung in den Zustand der Sicherheit überführt. Erst wenn sich der Körper sicher fühlt, kann Heilung geschehen. Daher ist die Herstellung des Zustands von Sicherheit die Grundlage dieser Methodik.

**Asanas** ist die Bezeichnung für die unterschiedlichen Körperpositionen im Yoga. Die Asanas werden in der Weiterbildung so durchgeführt, dass affektive Vorgänge in Gang gesetzt werden, die eine psychische Bedeutung haben. Ziel ist es, fasziale Strukturen, die seit der Kindheit zusammengezogen sind, behutsam wieder zu lösen. Dabei wird im YBT eine Asana Praxis durchgeführt, die der motorischen Entwicklung des Kindes folgt, und auf diese Weise werden Blockaden in ihrer Reihenfolge der Entstehung entdeckt und bearbeitet.

**Pratyahara** ist eine Form der Wahrnehmung von Körperempfindungen. Diese Empfindungen steigen aus den Faszien langsam in das Bewusstsein auf. Die Signale werden von den Faszien hergestellt. In der Forschung über Faszien hat man entdeckt, dass die Faszien ein sogenanntes Archaisch-Vegetatives-System besitzen, das in der Lage ist, eigene Signale zu erzeugen, und dadurch mit dem autonomen- und dem zentralen Nervensystem ständig im Austausch ist.

Pratyahara ist die Kunst der Entladung dieser Signale, damit diese Signale uns nicht überfluten, sondern Schritt für Schritt in das Bewusstsein integriert werden können.

**Kriya-Yoga** ist eine Vorstufe zum Yoga. Es bereitet Pranayama, Asana und Pratyahara vor. Der Hauptansatzpunkt ist die Beruhigung der Amygdala, sie ist eine der Strukturen im Gehirn, die mit verantwortlich ist für Stress und Triggern. Das Kriya-Yoga bedient sich dabei vier Ebenen des Bewusstseins. Das Körperbewusstsein, das Atembewusstsein, das mentale Bewusstsein und die Unterscheidungsfähigkeit. Die Übungen haben den Anspruch, alle vier Ebenen gleichzeitig zu benutzen, um so eine intensive Beruhigung der Amygdala erzeugen zu können. Danach ist der Weg frei für Asanas, Pranayama und Pratyahara.

In diesem Einführungsworkshop wird der Schwerpunkt auf der Theorie und Praxis von Pranayama liegen und so in die Struktur und Arbeitsweise der Weiterbildung eingeführt.

Für alle, die an der Weiterbildung *Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)*, Beginn im Januar 2027, teilnehmen möchten, ist der Besuch des Einführungsworkshops dringend zu empfehlen.

## ● BIOGRAFIE



**Dietmar Mitzinger**, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor. Er leitete 25 Jahre eine Lehrpraxis in Neuss und war Ausbildungsleiter für Yogalehrer an einem vom BDY anerkannten Yogalehrinstitut. Er ist heute Wissenschaftlicher Mitarbeiter im *Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit* im Universitätsklinikum Essen. Seit 35 Jahren Dozent für Yogatherapie und Begründer der Yoga-Basierten-Traumatherapie (YBT). Dietmar Mitzinger ist Autor von *Yoga in Prävention & Therapie* sowie von *Der Pranayama-Effekt*.

[www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)

