

● TERMIN & PREIS

So., 1.8., 18.30 h –

Mi., 4.8.27, 14.00 h

Kursgebühr 470 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 270830

*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 | www.zist-akademie.de | Facebook



neu Dietmar Mitzinger

ADHS VERSTEHEN – PRANAYAMA NUTZEN: NEUROBIOLOGISCHE GRUNDLAGEN UND THERAPEUTISCHE ANWENDUNG*



FORTBILDUNG FÜR
PSYCHOTHERAPEUTEN (M/W/D)

AUGUST 2027

ADHS VERSTEHEN – PRANAYAMA NUTZEN: NEUROBIOLOGISCHE GRUNDLAGEN UND THERAPEUTISCHE ANWENDUNG*

● KURSBESCHREIBUNG

Aufmerksamkeitsdefizit /Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zählt zu den häufigsten neuropsychologischen Störungsbildern im Erwachsenenalter. Gleichzeitig wächst das Interesse an körperorientierten Verfahren, die neurobiologische Regulationsmechanismen gezielt unterstützen können. Dieser Workshop verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu ADHS mit einem fundierten Einblick in die neuronalen Wirkmechanismen von Pranayama – einer zentralen Atemtechnik des Yogas.

Inhalte des Workshops

Neurobiologische Grundlagen von ADHS

- Dysregulation dopaminerger und noradrenerger Systeme
- Exekutive Funktionen, Impulskontrolle und Aufmerksamkeitsnetzwerke
- Stressphysiologie und autonome Dysbalance bei ADHS

Neuronale Grundlagen von Pranayama

- Einfluss bewusster Atemregulation auf das autonome Nervensystem
- Neurophysiologische Effekte verschiedener Atemmuster
- Atemtechniken als Modulatoren von Aufmerksamkeit, Emotionsregulation und Stressreaktivität

Therapeutische Möglichkeiten: Pranayama bei ADHS

- Überlegungen zur Integration in psychotherapeutische Prozesse
- Indikationsstellung, Kontraindikationen und praktische Umsetzung
- Kombination mit verhaltenstherapeutischen, achtsamkeitsbasierten und körperorientierten Verfahren

Selbsterfahrung

Ein wesentlicher Bestandteil des Workshops ist die praktische Selbsterfahrung. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Pranayama Techniken kennen, erproben deren Wirkung am eigenen Körper und reflektieren anschließend die therapeutische Relevanz. Ziel ist es, sowohl ein eigenes Erleben zu ermöglichen als auch die professionelle Anwendungskompetenz zu stärken.

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Psychotherapeuten aller Verfahren, Ärzte mit psychotherapeutischer Weiterbildung, Heilpraktiker {(Psychotherapie) jeweils m/w/d} sowie Fachpersonen aus angrenzenden psychosozialen Bereichen.

Ziele der Fortbildung

- Vertieftes Verständnis der neurobiologischen Grundlagen von ADHS
- Kenntnis der wissenschaftlich beschriebenen Wirkmechanismen von Pranayama
- Entwicklung konkreter therapeutischer Interventionsmöglichkeiten
- Erweiterung des eigenen Methodenrepertoires durch Selbsterfahrung

● 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

