

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)* – Modul 3 - Asanas für die späte Kindheit

Weiterbildung in vier Modulen für Psychotherapeuten und psychotherapeutisch Tätige sowie für Körpertherapeuten, Yogatherapeuten, Physiotherapeuten (jeweils m/w/d) und Yogaübende (25 Fortbildungspunkte)

Termin:	Do., 5.12.2024, 18.30 h bis So., 8.12.2024, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	420 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	241289
Leitung:	Dietmar Mitzinger

In **Modul 3** beschäftigen wir uns mit dem Zeitraum von der Einschulung bis zum 12. Lebensjahr.

Es findet eine Anwendung von Asanas auf die Muskulatur statt, die bis zum 12. Lebensjahr zur Entwicklung kommt. Pranayama wird zur Stabilisierung der Prozesse prophylaktisch und begleitend eingesetzt. Die Themen auf muskulärer Ebene sind eigenes Territorium und Bezug zur Gruppe.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)

Reden allein reicht nicht, heißt es in der Traumatherapie. Der Körper sollte mit einbezogen werden. Die Yoga-Basierte-Traumatherapie ist eine körperbezogene Methode, die die bisherige Lücke füllen kann. Das einzigartige an Yoga ist das Pranayama. Es reguliert das Nervensystem auf der Hirnstammbasis. Der Dorsal-Motorische-Nukleus – Ausgangspunkt für die Erstarrung nach Stephen Porges – wird durch Pranayama gehemmt. Die Auswirkung ist die Wiederherstellung der Präsenz. Ich komme ins *Hier und Jetzt*.

Die Erforschung des Pranayama in seiner Wirksamkeit bei der Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) hat vor kurzem erst begonnen. In den USA an der Stanford- und Yale Universität sowie in Palo Alto, wird Pranayama bei PTBS ebenso erforscht wie in der Universität Duisburg-Essen. Erste Ergebnisse legen nahe, dass es Wirkzusammenhänge zwischen Pranayama und PTBS gibt. Eine erste Studie ist abgeschlossen und wird bald veröffentlicht.

In allen vier Modulen der Weiterbildung werden die drei grundlegenden Arbeitsweisen der Yoga-Basierten-Traumatherapie dargestellt und in Form von Selbsterfahrung angeboten.

- Erstens der Pranayama-Effekt, wodurch das Herz, der Hirnstamm und das zentrale Exekutivnetzwerk schrittweise vom Zustand der Bedrohung in den Zustand der Sicherheit überführt wird.
- Zweitens der Pratyahara-Effekt, der darin besteht, dass das Gehirn die Feelings aus dem Körper so integriert, dass daraus ein posttraumatisches Wachstum im Ruhenetzwerk resultiert.
- Drittens der Asana-Effekt, der fasziale Strukturen, die seit der Kindheit zusammengezogen sind, behutsam wieder lösen kann.

Ziel der Weiterbildung ist es, Teilnehmende aus den Heilberufen zu befähigen, Elemente aus YBT in ihre therapeutische Arbeit mit einfließen zu lassen. Die Module beinhalten Theorie- und Selbsterfahrungsanteile. Die Teilnahme setzt eine normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit voraus.

Modul 1

Asanas für die frühe Kindheit, begleitet von Pranayama und Pratyahara
Geburt bis Mitte drittes Lebensjahr

In Modul 1 findet eine Anwendung von Asanas auf diejenige Muskulatur statt, die bis Mitte des dritten Lebensjahres zur Entwicklung kommt. Pranayama wird zur Stabilisierung der Prozesse prophylaktisch und begleitend eingesetzt. Die Themen auf muskulärer Ebene sind Bedürftigkeit und Autonomie.

Modul 2

Asanas für die mittlere Kindheit
Drittes Lebensjahr bis Einschulung

In Modul 2 findet eine Anwendung von Asanas auf die Muskulatur statt, die bis Ende des sechsten Lebensjahres zur Entwicklung kommt. Pranayama wird zur Stabilisierung der Prozesse prophylaktisch und begleitend eingesetzt. Die Themen auf muskulärer Ebene sind Willenskraft und Beziehung.

Modul 3

Asanas für die späte Kindheit
Einschulung bis 12. Lebensjahr

In Modul 3 findet eine Anwendung von Asanas auf die Muskulatur statt, die bis zum 12. Lebensjahr zur Entwicklung kommt. Pranayama wird zur Stabilisierung der Prozesse prophylaktisch und begleitend eingesetzt. Die Themen auf muskulärer Ebene sind eigenes Territorium und Bezug zur Gruppe.

Modul 4

Yoga-Basierte-Traumatherapie – Ein komplettes Durcharbeiten aller Strukturen

In Modul 4 findet eine Anwendung von Asanas auf die Muskulatur statt, die von Geburt bis zum 12. Lebensjahr zur Entwicklung kommt. Pranayama wird zur Stabilisierung der Prozesse prophylaktisch und begleitend eingesetzt. Die Themen auf muskulärer Ebene sind Bedürftigkeit, Autonomie, Willenskraft, Beziehung, eigenes Territorium und Bezug zur Gruppe. Das 4. Modul ist sehr kompakt, da alle Strukturen des YBT zur Anwendung kommen.

Die Module sind auch einzeln buchbar. Teilnehmer (m/w/d), die alle vier Module absolviert haben, erhalten zum Abschluss ein Zertifikat.

Bei Teilnahme an allen vier Modulen ermäßigt sich die Kursgebühr des vierten Moduls um 100 €.

Weitere Informationen:

*25 Fortbildungspunkte sind von der PTK Bayern bewilligt.

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*.

Internet: yoga-basierte-traumatherapie.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/yoga-basierte-traumatherapie-ybt-modul-3-asanas-fuer-die-1>