

Aikido als Friedenskunst

Termin:	Fr., 28.11.2025, 18.30 h bis So., 30.11.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	285 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	251132
Leitung:	Sonja Weißbacher, Irmela Neu

Aikido versteht sich nicht als Kampfsport, sondern zählt zu den gesundheitsorientierten Kampf- und Bewegungskünsten. Der Fokus liegt dabei auf *Kunst*, nicht auf Sport – denn es gibt keinen vergleichenden Wettbewerb im Sinne eines Gewinners und damit zwangsläufig eines Verlierers. Vielmehr bietet Aikido einen Lebensweg und damit die spannende Herausforderung, es ständig oder zumindest immer wieder mit sich selbst *aufzunehmen*, und dabei das hohe Potenzial in sich zu tragen, es in ernsthaften, von außen generierten Konfliktfällen nie anwenden zu müssen.

Gleichwohl ist es eine gut transformierbare, praxisbezogene Lebenskunst, zum Beispiel des *richtigen* Abstandes – nicht nur auf der Trainingsfläche – sondern vielmehr in der ständigen sozialen Interaktion. Es lehrt und schult, sich eines Konfliktes zu stellen, indem Bewegungsabläufe verinnerlicht werden, um aus einer *Angriffslinie* herauszutreten oder auch die damit verbundene Angriffsenergie aufzunehmen, diese zu lenken und zu neutralisieren, womit es als Konfliktmanagementmethode prädestiniert ist.

Der Workshop bietet Überblick in die Möglichkeiten dieser Bewegungskunst für den ganz persönlichen Lebensweg und die Möglichkeiten, die Prinzipien des Aikido auch im beruflichen Kontext zu nutzen und umzusetzen.

Eine Teilnahme ist für jeden gesunden Menschen möglich, unabhängig von Alter, Geschlecht und eventuellen Vorkenntnissen. Im Zweifelsfalle wird ein Vorgespräch mit den Workshopleiterinnen angeboten.

Nach praktischen Übungseinheiten ist jeweils eine Reflektion zur direkten Umsetzbarkeit vorgesehen. Geübt wird in einer überschaubaren Gruppe, barfuß auf Matten in bequemer Trainingskleidung.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Weitere Informationen:

Sonja Weißbacher

Dr. phil., geb. 1967 in München, wohnt und wirkt in Wolfratshausen. Sie ist als Sozial- und Gesundheitspädagogin Koordinatorin eines Familienpatenprojekts, freiberuflich HeartMath-Coach und -Therapeutin und hat 21 Jahre lang als Dozentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen unterrichtet, wo sie unter anderem die wissenschaftliche Leitung der Gesundheitspädagogen-Ausbildung innehatte.

Seit ihrem 19. Lebensjahr unterrichtet sie Budokünste. Sie hat den 2. Dan in Taekwondo und den 5. Dan in Aikido und ist Vorstand und Trainingsleiterin des Vereins *Aikido im Oberland e. V.* Sie ist Trainerin für Selbstbehauptung und -verteidigung, speziell für Frauen. Es sind zahlreiche Artikel von ihr veröffentlicht worden. Zuletzt erschien ihr Buch *Sicher in unsicheren Zeiten* beim Tredition Verlag.

Irmela Neu

Prof. Dr. phil., geb. 1950 in Stuttgart, ist Sprachwissenschaftlerin und Politologin mit Schwerpunkt *Interkulturelle und Empathische Kommunikation* sowie Friedensforschung. Bereits als Jugendliche beschäftigte sie die Frage, wie innerer Friede zu erreichen sein kann. Nach Tanz und Yoga entdeckte sie die Kampfkunst Taekwondo und die Gesundheitslehren von Großmeister Seo Yoon-Nam (9. Dan im Taekwondo). Sie trainierte und unterrichtete in seinem Dojo, wobei sie den 3. Dan erreichte. An den Publikationen von *Meister Seo* war sie aktiv beteiligt. Darüber hinaus ist sie Trainerin für die *Grundübungen der Kraft* sowie für den *Herzkreis*; beide entstammen dem Formenkreis vom *Quan Dao Kung Fu*, die sie in eigenen Seminaren unterrichtet. Seit einiger Zeit trainiert sie Aikido, was eine Erweiterung der bisher erfahrungsuntermauerten Grundlagen darstellt, mit denen sie sich in zahlreichen Artikeln befasst hat. Zuletzt beteiligte sie sich mit einem Leitartikel im Buch *Kardiosophie*, das beim Tredition Verlag erschienen ist.

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/aikido-als-friedenskunst>

Einführung in Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)*

Termin:	Fr., 3.4.2026, 18.30 h bis So., 5.4.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	395 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260431
Leitung:	Michael Mokus

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM) ist ein wirksamer entwicklungsorientierter, psychotherapeutischer Ansatz zur Bewältigung belastender Kindheitserfahrungen (Entwicklungsstrauma, K-PTBS) und ihren langfristigen Folgen.

Der Einführungsworkshop ermöglicht es den Teilnehmern (m/w/d), sich einen Überblick über die Grundzüge des theoretischen und klinischen Ansatzes von NARM zu verschaffen. Mit dem der Konzeption und der Methodik innewohnenden Verständnis der funktionalen Einheit von biologischer und psychologischer Entwicklung arbeitet NARM mit frühen Mustern von Kontaktverlust, die unsere Identität, unsere Emotionen, unsere Physiologie, unsere Beziehungen und unser Verhalten tief beeinflussen. Die Vorgehensweise ist nicht regressiv, nicht kathartisch und nicht pathologisierend. In der therapeutischen Begleitung steht das Zusammenspiel von Aspekten der Identität und die Fähigkeit zu Kontakt und Regulierung im Fokus.

Zielgruppe

Menschen in psycho- und traumatherapeutischen Berufen, die das konzeptionelle und methodische Verständnis von NARM näher kennenlernen und erleben wollen.

Themenschwerpunkte

- Überblick über den theoretischen und praktischen Ansatz zur Behandlung von Entwicklungsstrauma.
- Die wechselseitige Beziehung von Nervensystem-Dysregulation und Identitätsverzerrungen.
- Die fünf organisierenden Entwicklungsthemen in NARM und deren entwicklungspsychologische Bedeutung.
- Die Entstehung und Funktion der fünf grundlegenden Anpassungsstrategien, die daraus resultierende Identitätsverzerrungen und ihre Folgen im Leben von Erwachsenen.
- Die Arbeit in der Gegenwart, die Bedeutung dualen Gewahrseins und somatischer Achtsamkeit.
- Die vier Säulen der Prozessbegleitung.
- Der NARM Heilungskreislauf und die Integration *Top-down* und *Bottom-up*.
- Demonstration der Methode.
- Orientierung: Die NARM Weiterbildung.

Im Juni 2026 beginnt die Weiterbildung NARM.

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Michael Mokus

Arbeitet seit 1989 freiberuflich in eigener Praxis und unterrichtet als Trainer, Dozent und Supervisor verschiedene achtsamkeitsbasierte körper-, psycho- und traumatherapeutische Ansätze für Menschen in pädagogischen und therapeutischen Berufen in Deutschland und anderen Ländern Europas. Seit 2003 ist er kontinuierlich im Supervisionsteam von Somatic Experiencing (SE), seit 2012 im Lehrteam von NARM (Neuroaffektive Beziehungsmodell). Langjährige eigene Erfahrung unterschiedlicher Achtsamkeitspraktiken.

Internet: www.michaelmokus.de

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) Practitioner* (Modul 4)

Aufbaukurs zum YBT Foundation Training

Termin:	Do., 30.4.2026, 18.30 h bis So., 3.5.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	460 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260430
Leitung:	Dietmar Mitzinger

Heilung entsteht in der Pause zwischen Aus- und Einatmung. Paracelsus

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie stützt sich auf Forschungsergebnisse aus netzwerkbasieren neurobiologischen Modellen zur posttraumatischen Belastungsstörung, Fasziensforschung, körperorientierten Traumaforschung, Polyvagalthorie (S. Porges) und zu Pranayama.

In der Therapie bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) gibt es einen Bedarf an wirksamen Methoden. Danielle C. Mathersul schreibt 2019, dass trotz der relevanten Wirksamkeit von Traumafokussierter Verhaltenstherapie bei PTBS die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend sind. Das neue an der Yoga-Basierten-Traumatherapie ist, dass Pranayama die Aufmerksamkeit bei PTBS stabilisiert. Bisher konnte das noch nicht vollständig evidenzbasiert nachgewiesen werden. Einzelne qualitativ gute Studien weisen aber in diese Richtung.

Im viermoduligen Grundkurs YBT-Foundation, der die Voraussetzung für den Aufbaukurs YBT-Practitioner ist, werden die drei Bereiche Pranayama, Pratyahara und Asana erlernt und an sich selbst erfahren. Im Aufbaukurs YBT-Practitioner werden diese Methoden beim Gegenüber eingesetzt.

Die Ziele des Aufbaukurses sind:

- Die drei grundlegenden Arbeitsweisen des YBT – Asana, Pranayama und Pratyahara – für sich selbst durchführen und die Wirkungen bewusst reflektieren zu können.
- Menschen begleiten zu können, während sie im Prozess mit Asana, Pranayama und Pratyahara sind, sodass auch hier ein bewusstes Reflektieren möglich wird.

- Im Unterschied zum Foundation Training kommt im Practitioner Training die Arbeit mit den Blockaden der pränatalen Entwicklung hinzu. Hochfeinfühliges Faszienarbeit an der Wirbelsäule durch minimale Eigenbewegungen erzeugen einen Zugang zu diesen Erfahrungen.
- Steigerung der emotionalen Stabilität für die Teilnehmer (m/w/d) durch Vertiefung der Kriya-Yoga Methode.

Hinzu kommen weitere Methoden wie Chakrenarbeit und Arbeit mit Komorbidität wie Somatoforme Belastungsstörung.

Themen und Inhalte der zwei Module:

Modul 3: Schwerpunkt Pranayama Vertiefung

Hier werden spezielle Kriya-Yoga Übungen vorgestellt und eingeübt. Sie dienen der Anregung des Nervensystems mit dem Zweck, das neuronale Netzwerkwachstum im visuellen und im auditiven Bereich anzuregen. Die Erfahrungen, die dadurch entstehen, werden ausführlich besprochen und reflektiert und deren Ergebnisse fließen wiederum in die Übungspraxis ein. Auf diese Weise soll eine hinreichende Individualisierung der Übungen erfolgen. Der Nutzen besteht in einer Steigerung der emotionalen Stabilität und mehr Leistungsfähigkeit in den Bereichen Hören und Sehen.

Modul 4: Schwerpunkt Pratyahara Vertiefung

Hier wird die Arbeit mit den Chakren vorgestellt und eingeübt. Die Arbeit erfolgt über Methoden der Visualisierung, gekoppelt mit Methoden der Körperwahrnehmung. Sie dienen der Anregung des Nervensystems mit dem Zweck, das neuronale Netzwerkwachstum in den sieben Chakren des Körpers anzuregen. Die Erfahrungen, die dadurch entstehen, werden ausführlich besprochen und reflektiert und deren Ergebnisse fließen wiederum in die Übungspraxis ein. Auf diese Weise soll eine hinreichende Individualisierung der Übungen erfolgen. Der Nutzen besteht in einer Steigerung der emotionalen Stabilität in den Bereichen Bedürftigkeit, Autonomie und Willenskraft.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

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-practitioner-modul-4>