

TaKeTiNa – Schnuppertag

Termin:	So., 28.9.2025, 10.00 h bis 17.00 h
Ort:	Bayerische Philharmonie, München
Kursgebühr:	115 €
Kursnummer:	250940
Leitung:	Sabine Bundschu, Martin Höhn

Hier haben Sie die Gelegenheit, die von Reinhard Flatischler entwickelte Rhythmische Körper-Bewusstseinsarbeit TaKeTiNa, die Gerald Hüther als die "Kunst, sich im Loslassen zu finden" bezeichnete, und Sabine Bundschu bei der Arbeit kennenzulernen.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Sabine Bundschu

geb. 1959. Schauspielerin, Sängerin, Komponistin und TaKeTiNa Rhythmuspädagogin. Circle Singing Ausbildung bei Rhiannon. Gruppenleiterin TaKeTiNa, Stimme, Improvisation, Rhythmus Rahmentrommel. Freie Dozentin an der Theater Akademie München, *Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch*, Berlin, *Sibelius Academy* Helsinki, *Bayerische Philharmonie*, *Trauma Hilfe Zentrum München*. Interaktive Konzerte und Workshops auf Kongressen und Firmen Events (Allianz, BMW, RTL, Wöhrl, Marco Polo, IBM, DGfS). Sprecherin und Sängerin auf zahlreichen CDs.

Internet: www.sabinebundschu.de

Martin Höhn

geb. 1976. Focusing-Berater und -Ausbilder (DFI), Hochschuldozent und Musikpädagoge. Studium der Elementaren Musikpädagogik. Ausbildungen in Focusing-Therapie und TaKeTiNa. Langjährige Tätigkeit als Gruppenleiter und Kreativtherapeut.

Internet: www.martinhöhn.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/weitere-angebote/taketina-schnuppertag-1>

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) Practitioner* (Modul 3)

Aufbaukurs zum YBT Foundation Training

Termin: Do., 23.10.2025, 18.30 h bis So., 26.10.2025, 14.00 h
Ort: ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr: 460 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer: 251031
Leitung: Dietmar Mitzinger

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

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie stützt sich auf Forschungsergebnisse aus netzwerkbasierenden neurobiologischen Modellen zur posttraumatischen Belastungsstörung, Faszienforschung, 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. Hochfeinfühlig 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-3>