ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)* – Modul 2: Asanas für die mittlere Kindheit

Weiterbildung für Psychotherapeuten, Körper-, Yoga- und Physiotherapeuten (jeweils m/w/d) sowie für interessierte Laien

Termin:	Do., 16.10.2025, 18.30 h bis So., 19.10.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	460 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	251089
Leitung:	Dietmar Mitzinger

Modul 2
Asanas für die mittlere Kindheit
Entwicklungszeitraum: 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.

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)

Diese Weiterbildung baut auf die Einführung in die Yoga-Basierte-Traumatherapie YBT auf. In den Modulen werden die verschiedenen motorischen Entwicklungsstufen durch die Praxis von Asanas und deren Hinführungen neu erlebt, sodass die Möglichkeit besteht, Entwicklungsdefizite aufzufüllen. Die dabei auftretenden emotionalen Prozesse werden durch Pranayama und Kriya abgesichert, sodass währenddessen eine Stabilität des Nervensystems sichergestellt wird. Mithilfe von Pratyahara werden Emotionen in das Bewusstsein integriert, um die Entwicklung vollständig abzuschließen.

Die Methode des Pranayama, Kriya und Pratyahara werden in dem Einführungsseminar vorgestellt und in den Modulen vertieft angewandt, daher werden sie hier kurz beschrieben.

Ziel der Weiterbildung ist es, Teilnehmende zu befähigen, Elemente aus Yoga-Basierter-Traumatherapie in ihre therapeutische Arbeit oder in ihren Alltag mit einfließen zu lassen. Alle Module beinhalten Theorie- und Selbsterfahrungsanteile.

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 Köperbewusstsein, 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.

Modul 1
Asanas für die frühe Kindheit, begleitet von Pranayama und Pratyahara
Entwicklungszeitraum: 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
Entwicklungszeitraum: 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
Entwicklungszeitraum: 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 der yogabasierten Therapie zur Anwendung kommen.

Die Teilnahme setzt eine normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit voraus. Vorkenntnisse in Yoga oder Traumatherapie sind nicht erforderlich.

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 Teile dieser Workshop-Reihe:

- Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)* – Modul 3: Asanas für die späte Kindheit
- Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)* – Modul 4: Yoga-Basierte-Traumatherapie – Ein komplettes Durcharbeiten aller Strukturen
- Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)* – Modul 1: Asanas für die frühe Kindheit
- Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)* – Modul 2: Asanas für die mittlere Kindheit
- Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)* – Modul 3: Asanas für die späte Kindheit
- Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)* – Modul 4: Yoga-Basierte-Traumatherapie – Ein komplettes Durcharbeiten aller Strukturen

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-modul-2-asanas-fuer-die-1