ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

Einführung in die Yoga-Basierte-Traumatherapie*

Termin:	Do., 22.10.2026, 18.30 h bis So., 25.10.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	470 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	261031
Leitung:	Dietmar Mitzinger

Laut der Metastudie der Universität Jena ist Yoga bei fast allen psychischen Störungen wirksam. Menschen mit traumatischen Vorerfahrungen haben zuweilen das Problem, dass durch das Üben von Yoga traumatische Prozesse in ihrem Körper getriggert werden. Aus diesem Grund wurde vor einigen Jahren das traumsensible Yoga entwickelt. Die Yoga-Basierte-Traumatherapie ist eine Weiterentwicklung des traumasensiblen Yogas zum *traumatherapeutischen* Yoga. Sie befähigt Yoga- und Psychotherapeuten zur Therapie von psychischen Störungen im Rahmen von Yoga. Die Yoga-Basierte-Traumatherapie ist ein Zusatzverfahren für bereits bestehende therapeutische Verfahren und stellt keine eigenständige Therapieausbildung dar. YBT besteht aus Pranayama, Asana, Pratyahara und Kriya-Yoga.

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.

In diesem Einführungsworkshop wird der Schwerpunkt auf der Theorie und Praxis von Pranayama liegen und so in die Struktur und Arbeitsweise der Weiterbildung eingeführt.

Für alle, die an der Weiterbildung *Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT*), Beginn im Januar 2027, teilnehmen möchten, ist der Besuch des Einführungsworkshops dringend zu empfehlen.

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/einfuehrung-die-yoga-basierte-traumatherapie-0