

● **Anreise mit der Bahn**

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Iffeldorf oder Penzberg – oder möglicherweise auch direkt von München Richtung Kochel nach Iffeldorf oder Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern: +49-8856-81844 oder +49-8856-2270

● **Anreise mit dem Auto**

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Unter-aurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wald und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



Stand: 10.05.2022

- **ZIST ist** ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**
 Telefon **+49-8856-93690**
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
 und 14.00 – 15.30 Uhr

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook

neu Dietmar Mitzinger

YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE (YBT)*

Weiterbildung für Psychotherapeuten und psychotherapeutisch Tätige sowie für Körpertherapeuten, Yogatherapeuten, Physiotherapeuten (jeweils m/w/d) und Yogabüende



WEITERBILDUNG

JULI 2022 BIS SEPTEMBER 2023

YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE (YBT)*

● TERMINE & PREIS

Modul 1

So., 3.7., 18.30 h –
Mi., 6.7.22, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 220789

Modul 2

Do., 1.12., 18.30 h –
So., 4.12.22, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 221289

Modul 3

Fr., 28.4., 18.30 h –
Mo., 1.5.23, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 230489

Modul 4

So., 10.9., 18.30 h –
Mi., 13.9.23, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 230989

Kursgebühr
je Workshop 380 €
zuzüglich Vollpension

Die Module sind
auch einzeln buchbar.
Bei Teilnahme an allen
vier Modulen ermäßigt
sich die Kursgebühr des
vierten Moduls um 100 €.

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.

● KURSBESCHREIBUNG

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 Erstarung 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 – bestehend aus vier Modulen – 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.

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.

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

● BIOGRAFIE



Dietmar Mitzinger, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, leitet als Supervisor seit 25 Jahren eine Lehrpraxis in Neuss. Er war Ausbildungsleiter für Yogalehrer an einem vom BDY anerkannten Yogalehrinstitut. Wissenschaftlicher Mitarbeiter am *Institut für Naturheilkunde* in den Kliniken Essen Mitte der Universität Duisburg-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*.