

## ● TERMINE & PREIS

**Mo., 15.1., 18.30 h –  
Do., 18.1.24, 14.00 h**

Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 240131

**Fr., 25.10., 18.30 h –  
Mo., 28.10.24, 14.00 h**

Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 241036

Kursgebühr je Workshop 420 €  
zuzüglich Vollpension

\*Anerkennung von  
Fortbildungspunkten  
wird beantragt.

## ● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:  
Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339  
Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445

 **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 und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

### Das Programmangebot von ZIST umfasst

#### SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.

#### FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.

#### ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

#### WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

### ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**  
Telefon **+49-8856-93690**

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook



 Dietmar Mitzinger

## YOGA-BASIERTE- TRAUMATHERAPIE (YBT) PRACTITIONER\*

Aufbaukurs zum YBT Foundation Training



FORTBILDUNG – WORKSHOP

JANUAR UND OKTOBER 2024

# YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE (YBT) PRACTITIONER

## ● KURSBESCHREIBUNG

*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, Polyvagaltheorie (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 Trauma-fokussierter 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 Faszienarbeiten an der Wirbelsäule durch minimale Eigenbewegungen erzeugen einen Zugang zu diesen Erfahrungen.

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

Themen und Inhalte der zwei Module:

### Modul 1: Schwerpunkt Pranayama Vertiefung

Hier wird Pranayama vertieft, indem die verschiedenen Pranayama-Übungen zeitlich verlängert und motorisch verfeinert werden. Die Erfahrungen, die dadurch entstehen, werden ausführlich besprochen und reflektiert und deren Ergebnisse fließen wiederum in die Übungspraxis ein. Pranayama soll so zu einer vertieften Wirkung kommen und das Nervensystem noch mehr ausbalancieren. Zusätzlich arbeiten wir an der pränatalen Entwicklung.

### Modul 2: Schwerpunkt Pratyahara Vertiefung

Eine Vertiefung des Pratyaharas liegt in der Erstellung einer körperlichen Landkarte aus der hervorgeht, welche Orte im Körper zu welchen Erfahrungen führen, wenn sie mit Asanas geübt werden. Die Anwendung von Pratyahara wird ausführlicher durchgeführt und individualisiert. Die Gruppe soll zu einem sicheren Ort werden, in dem persönliche Erfahrungen Raum haben und geschützt sind. Zusätzlich arbeiten wir an der pränatalen Entwicklung.

## ● 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.

