

● **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 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 Unteraurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wälder und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



- **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 bayrischen 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

**neu** Dietmar Mitzinger

## YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE\*

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



LÄNGERE WEITERBILDUNG

# YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE

## ● TERMINE & PREIS

### Modul 1

So., 3.7., 18.30 h –  
Mi., 6.7.22, 14.00 h

### Modul 2

Do., 1.12., 18.30 h –  
So., 4.12.22, 14.00 h

### Modul 3

Fr., 28.4., 18.30 h –  
Mo., 1.5.23, 14.00 h

### Modul 4

So., 10.9., 18.30 h –  
Mi., 13.9.23, 14.00 h

Kursgebühr 1520 €, zahlbar in Raten pro Workshop, zuzüglich Vollpension. Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 89.22

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

## ● KURSBESCHREIBUNG

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) stützt sich einerseits auf Erkenntnisse aus netzwerkbasierten neurobiologischen Modellen zur Posttraumatischen Belastungsstörung (Akiki et al, 2017; Akella, 2020), Ergebnissen aus der Fasziensforschung (Bordoni, 2017), Ergebnissen der körperorientierten Traumaforschung (Bessel van der Kolk) sowie Erkenntnisse von S. Porges Polyvagaltheorie, und Ergebnisse der Forschung über Pranayama und Posttraumatischer Belastungsstörung aus der Universität Duisburg-Essen.

Aus diesen Erkenntnissen werden Pranayama und Pratyahara eingesetzt, um das Nervensystem aus dem durch Trauma bedingten Ungleichgewicht wieder in einen integrierten Zustand zurückversetzen zu können. Andererseits bedient YBT sich alten traditionellen Techniken des Yoga, wie sie in der Tradition nach Sivananda vorzufinden sind. Dabei werden die Voraussetzungen zum Einsatz traditioneller Asanas anhand von entwicklungs-traumatischen Befunden überprüft und erst dann in mild abgestufter Weise durchgeführt.

Die Methode arbeitet teilweise mit einem Gegenüber, sodass bindungs-traumatische Zusammenhänge mit in die Arbeit einfließen.

Ziel der Weiterbildung ist es, Psychotherapeuten 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.

Die Weiterbildung besteht aus vier Modulen. Ein zusätzlicher Einführungsworkshop bietet die Möglichkeit, die Arbeitsweise und Struktur der Weiterbildung kennenzulernen.

Zum Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer (m/w/d) ein Zertifikat zum YBT-Instruktor (m/w/d).

### Modul 1

Asanas für die frühe Kindheit  
*Geburt bis Mitte drittes Lebensjahr*

In diesem Modul werden die drei grundlegenden Arbeitsweisen der Yoga-Basierten-Traumatherapie dargestellt und in Form der 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 Asana-Effekt, der darin besteht, dass verhärtete und verklebte Faszien sich langsam lösen und dabei Systempotenziale freisetzen, die vom Gehirn als Feelings erkannt werden. Drittens der Pratyahara-Effekt, der darin besteht, dass das Gehirn die Feelings aus dem Körper so integriert, dass daraus ein posttraumatisches Wachstum im Ruhenetzwerk resultiert.

Konkret findet im Modul 1 eine Anwendung des Asana und des Pratyahara-Effektes auf die Muskulatur statt, die bis Mitte des dritten Lebensjahres zur Entwicklung kommt. Pranayama wird zur Stabilisierung der Prozesse prophylaktisch und begleitend eingesetzt.

### Modul 2

Asanas für die mittlere Kindheit  
*Drittes Lebensjahr bis Einschulung*

Die Teilnehmer sollen zunehmend aus der Selbsterfahrung und dem theoretischen Hintergrund in die Lage kommen, Theorie und Praxis als ein einheitliches Ganzes zu verstehen und so auf die Phase der Entwicklung der Muskulatur der mittleren Kindheit anzuwenden. Dabei

kommen die drei Effekte aus dem Bereich des Pranayama, des Pratyahara und der Asanas zum Einsatz.

### Modul 3

Asanas für die späte Kindheit  
*Einschulung bis 12. Lebensjahr*

Die Teilnehmer sollen zunehmend aus der Selbsterfahrung und dem theoretischen Hintergrund in die Lage kommen, Theorie und Praxis als ein einheitliches Ganzes zu verstehen und so auf die Phase der Entwicklung der Muskulatur der späten Kindheit anzuwenden. Dabei kommen die drei Effekte aus dem Bereich des Pranayama, des Pratyahara und der Asanas zum Einsatz.

### Modul 4

Yoga-Basierte-Traumatherapie im therapeutischen Kontext

Die Teilnehmer beginnen das in den ersten drei Modulen Erfahrungene und Gelernte in dyadischen Settings untereinander anzuwenden, sodass erste Erfahrungen der Methode im therapeutischen Kontext gesammelt werden können.

## ● 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*.