

● TERMINE & PREIS

Modul 1

**Do., 4.4., 18.30 h –
So., 7.4.24, 14.00 h**

Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 240489

Kursgebühr
je Workshop 420 €
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.

Modul 2

**Fr., 30.8., 18.30 h –
Mo., 2.9.24, 14.00 h**

Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 240889

Modul 3

**Do., 5.12., 18.30 h –
So., 8.12.24, 14.00 h**

Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 241289

Modul 4

**Do., 1.5., 18.30 h –
So., 4.5.25, 14.00 h**

Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 250589

● 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 | www.zist-akademie.de | Facebook



Dietmar Mitzinger

YOGA-BASIERTE- TRAUMATHERAPIE (YBT)*

Weiterbildung in vier Modulen für Psychotherapeuten und psychotherapeutisch Tätige sowie für Körpertherapeuten, Yogatherapeuten, Physiotherapeuten (jeweils m/w/d) und Yogaübende



WEITERBILDUNG

APRIL 2024 BIS MAI 2025

YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE (YBT)*

● 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 Erstarrung 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 ist es, Teilnehmende aus den Heilberufen zu befähigen, Elemente aus YBT in ihre therapeutische Arbeit mit einfließen zu lassen. Die Module beinhalteten 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*.

