

Einführung in Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)®

Wochenende zum Kennenlernen der Methode

Datum: **15.01.2026 - 18.01.2026**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Dietmar Mitzinger**

Preis: **510,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink

Tel. 0221-57407-39

j.fink@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Dieses Einführungswochenende bietet dir einen fundierten Einblick in die Yoga-Basierte Traumatherapie (YBT)® – eine Methode, die traditionelle Yoga-Praktiken mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet, um Menschen in belastenden Lebenssituationen wirksam zu begleiten.

Vorkenntnisse in Yoga oder Traumatherapie sind nicht erforderlich.

Beschreibung

Du lernst zentrale Elemente wie Atemtechniken (Pranayama), spezifische Körperhaltungen (Asanas) und die Schulung der Selbstwahrnehmung (Pratyahara) kennen. Diese Techniken unterstützen dich dabei, dein zentrales Nervensystem zu regulieren und mehr innere Stabilität, Resilienz und Präsenz zu entwickeln.

In praxisnahen Übungen kannst du die tiefgreifende Wirkung der Yoga-Basierten Traumatherapie unmittelbar erleben und erste Erfahrungen mit der Methode sammeln:

- **Pranayama:** Atemübungen zur Harmonisierung von Körper und Geist, die das Nervensystem regulieren und traumatische Folgesymptome wie Erstarrung lösen können.
- **Asanas:** Gezielte Körperhaltungen, die fasziale Spannungen behutsam lösen und affektive Prozesse aktivieren.
- **Pratyahara:** Techniken zur Selbstwahrnehmung, die helfen, Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst zu erleben und ehemals abgespaltene Prozesse zu integrieren.

Ziel der Yoga-Basierten Traumatherapie (YBT)[®] ist es, Menschen darin zu unterstützen, auch in herausfordernden Momenten, in denen schwierige Körperempfindungen oder Emotionen auftauchen, präsent zu bleiben – mit einer stabilen und sicheren inneren Basis

Voraussetzung

Das Einführungswochenende richtet sich an Psychotherapeut*innen, Körper-, Yoga- und Physiotherapeut*innen sowie an interessierte Laien, die die Grundlagen der Yoga-Basierten Traumatherapie (YBT)[®] kennenlernen möchten.

Vorkenntnisse in Yoga oder Traumatherapie sind nicht erforderlich.

Die Teilnahme am Einführungswochenende ist Voraussetzung für die Buchung aller Module.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Info

Dieses Seminar ist mit 30 Weiterbildungspunkten von der PTK-NRW zertifiziert.

Zum Kennenlernen

Offener Abend und Seminarbeginn

15.01.2026, 20:30 Uhr, 30€

Komm einfach vorbei!

Zugehörige Angebote

Alle Module sind einzeln buchbar. Die Teilnahme am Einführungswochenende ist Voraussetzung für die Buchung aller Module.

GESAMTE AUSBILDUNG –

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)[®]

09.04 - 06.09.2026

MODUL 1 –

Autonomie & Bedürftigkeit

09. - 12.04.2026

MODUL 2 –

Willenskraft & Beziehung

28. - 31.05.2026

MODUL 3 –

Eigenes Territorium & Bezug zur Gruppe

30.07. - 02.08.2026

MODUL 4 –

Integration und Abschluss

03. - 06.09.2026