

UTA Akademie

Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Yoga-Basierte-Traumatherapie

Traumatherapeutisches Yoga als körperbezogene Methodik für die therapeutische Arbeit oder für den persönlichen Alltag

Datum: **07.10.2023 - 04.08.2024**

Dauer: 18 Tage

Leitung: **Dietmar Mitzinger**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **2.970,00 €**

» [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

Weiterbildung für Psychotherapeut*innen, Körper-, Yoga- und Physiotherapeut*innen sowie für interessierte Laien.

Ziel der Weiterbildung ist es, Teilnehmende zu befähigen, Elemente aus Yoga-Basierter-Traumatherapie in ihre therapeutische Arbeit oder in ihren Alltag mit einfließen zu lassen. Alle Module beinhalten Theorie- und Selbsterfahrungsanteile.

Seminarbeschreibung

Laut der Metastudie der Universität Jena ist Yoga bei fast allen psychischen Störungen wirksam. Menschen mit traumatischen Vorerfahrungen haben zuweilen das Problem, dass durch das Üben von Yoga traumatische Prozesse in ihrem Körper getriggert werden. Aus diesem Grund wurde vor einigen Jahren das traumasensible Yoga entwickelt.

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie ist eine Weiterentwicklung des traumasensiblen Yogas zum traumatherapeutischen Yoga. Sie befähigt Yoga- und Psychotherapeut*innen zur Therapie von psychischen Störungen im Rahmen von Yoga. Sie ist ein Zusatzverfahren für bereits bestehende therapeutische Verfahren und stellt keine eigenständige Therapieausbildung dar.

In allen Modulen werden die drei grundlegenden Arbeitsweisen der Yoga-Basierten-Traumatherapie dargestellt und in Form von Selbsterfahrung angeboten:

- **Pranayama**

bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist z.B. durch Atemübungen. Es reguliert das Nervensystem auf Hirnstammbasis und kann so traumatische Folgesymptome wie Erstarrung lösen. Die Pranayamas werden in der Yoga-Basierten-Traumatherapie so durchgeführt, dass eine Steigerung der affektiven und emotionalen Belastbarkeit erreicht wird. Hier werden das Herz, der Hirnstamm und das zentrale Exekutivnetzwerk schrittweise vom Zustand der Bedrohung in den Zustand der Sicherheit überführt. Erst wenn sich der Körper sicher fühlt, kann Heilung geschehen. Daher ist die Herstellung des Zustands von Sicherheit die Grundlage dieser Methodik.

- **Asanas**

ist die Bezeichnung für die unterschiedlichen Körperpositionen im Yoga. Die Asanas werden in der Weiterbildung so durchgeführt, dass affektive Vorgänge in Gang gesetzt werden, die eine psychische Bedeutung haben. Ziel ist es, fasziale Strukturen, die seit der Kindheit zusammengezogen sind, behutsam wieder zu lösen.

- **Pratyahara**

ist eine Form der Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken. Mit dieser Methodik wird die Wahrnehmung auf die durch die Asanas ausgelösten Affekte gelenkt und somit ein Zugang zu den darunter liegenden Emotionen hergestellt, um ehemals abgespaltene Prozesse wieder vollständig in das Bewusstsein integrieren zu können.

Module und Terminübersicht

Einführungswochenende

07. - 08.10.2023

MODUL 1 – Asanas für die frühe Kindheit

25. - 28.01.2024

Begleitet von Pranayama und Pratyahara.

Entwicklungszeitraum: 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

28. - 31.03.2024

Entwicklungszeitraum: 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

30.05. - 02.06.2024

Entwicklungszeitraum: 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 – Ein komplettes Durcharbeiten aller Strukturen

01. - 04.08.2024

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. Dieses Modul ist sehr kompakt, da alle Strukturen der yogabasierten Therapie zur Anwendung kommen.

Voraussetzung und Zertifizierung

Die Teilnahme setzt eine normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit voraus. Vorkenntnisse in Yoga oder Traumatherapie sind nicht erforderlich.

Voraussetzungen für die Teilnahme an den Modulen 2 - 4 ist die Teilnahme an der Einführung.

Voraussetzungen für die Zertifizierung: Absolvierung des Einführungswochenendes und aller 4 Teile der Ausbildung.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen Sie bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir Ihnen rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 3.020 €

5 Raten à 504 €

zzgl. der Anzahlung von 500 €

Infoveranstaltung

Kostenloser Infoabend

17.05.2023, 19:00 Uhr

Zugehörige Angebote

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

Einführungswochenende

07. - 08.10.2023

MODUL 1 –

Asanas für frühe Kindheit

25. - 28.01.2024

MODUL 2 –

Asanas für mittlere Kindheit

28. - 31.03.2024

MODUL 3 –

Asanas für späte Kindheit

30.05. - 02.06.2024

MODUL 4 –

Ein komplettes Durcharbeiten aller Strukturen

01. - 04.08.2024