

UTA Akademie

Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Yoga-Basierte-Traumatherapie

Einführungswochenende

Datum: **07.10.2023 - 08.10.2023**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Dietmar Mitzinger**

Preis: **340,00 €**

[» 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

Im Einführungswochenende wird der Forschungsstand einer auf Yoga basierenden Traumatherapie vorgestellt. Es werden die Grundlagen erarbeitet wie Atemübungen (Pranayama), Körperpositionen (Asana) und Wahrnehmung (Kriya) angewandt werden können, um eine regulierende Wirkung auf das zentrale Nervensystem zu erzielen. Diese Grundlagen werden im Wissen um Traumatherapie und Traumaheilung eingebettet.

Beschreibung

Die praktisch durchgeführten Übungen dienen dazu erste Erfahrungen im Umgang einer Yoga-Basierten-Traumatherapie sammeln und erleben zu können.

Bereits in diesem Einführungswochenende werden die drei grundlegenden Arbeitsweisen der Yoga-Basierten-Traumatherapie vorgestellt und im Rahmen von Selbsterfahrung erprobt:

- **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 darunterliegenden Emotionen hergestellt, um ehemals abgespaltene Prozesse wieder vollständig in das Bewusstsein integrieren zu können.

Das Wochenende ist geeignet für Psychotherapeut*innen, Körper-, Yoga- und Physiotherapeut*innen sowie für interessierte Laien.

Seminarzeiten

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

Voraussetzung

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

Info

Für die Weiterbildung sind Fortbildungspunkte bei der PTK - NRW beantragt.

Zugehörige Angebote

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

GESAMTE AUSBILDUNG –

Yoga-Basierte-Traumatherapie

07.10.2023 - 04.08.2024

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