UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Einführung in Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)®

Wochenende zum Kennenlernen der Methode

Datum:	**21.01.2028 - 23.01.2028**
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.

Seminarbeschreibung

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.

Praxisnahe Übungen mit tiefgreifender Wirkung

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.

Zielgruppe des Einführungswochenendes

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.

Voraussetzung

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

Alle Module sind einzeln buchbar.

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

Dozent*innen

Dietmar Mitzinger

Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor, Yogatherapeut. Leiter einer Psychotherapeutischen Praxis in Neuss. Ausbildung zum Yogalehrer beim BDY, Schwerpunkt Sivananda-Tradition. Weiterbildung in anderen Yogatraditionen. Ehemaliger Ausbildungsleiter für Yogalehrer an einem vom BDY anerkannten Yogalehrinstitut. Autor von „Yoga in Prävention & Therapie“ sowie von "Der Pranayama-Effekt". Ausbildung zu Therapeuten in: Verhaltenstherapie (VT), Integraler Somatischer Psychotherapie (ISP), Traumasensiblen Yoga (TSY). Begründer von Yoga-Basierter-Traumatherapie (YBT). Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Naturheilkunde in Kliniken Essen Mitte der Universität Duisburg-Essen.