UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

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

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)®

Yoga & Trauma-Begleitung als Ressource

Datum:	**24.03.2028 - 02.07.2028**
Dauer:	12 Tage
Leitung:	**Dietmar Mitzinger**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**2.040,00 €**

» 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

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)® verbindet die jahrtausendealte Weisheit des Yoga mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, um Menschen in herausfordernden Lebenssituationen gezielt zu unterstützen. Durch die Kombination von Atemtechniken (Pranayama), spezifischen Abfolgen von Körperhaltungen (Asanas) und der Schulung der Selbstwahrnehmung bietet dieser Ansatz eine ganzheitliche Methode, um innere Stabilität, Resilienz und persönliches Wachstum zu fördern.

Seminarbeschreibung

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die uns dabei unterstützt, auch in herausfordernden Situationen präsent und handlungsfähig zu bleiben. Ein zentrales Element dabei sind Atemtechniken, im Yoga als Pranayama bekannt, die heute oft auch als Breathwork bezeichnet werden. Pranayama stärkt das Gehirn, fördert Wachheit, innere Ruhe, Orientierung und Weite. Dadurch bietet es eine effektive Unterstützung, um schwierige Emotionen zu regulieren und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Pranayama als Unterstützung bei starken Gefühlen

Durch die Praxis von Asanas, den Körperhaltungen im Yoga, können alte, in den Faszien gespeicherte Erfahrungen an die Oberfläche kommen. Diese können sich in Form intensiver Emotionen äußern, die während oder nach der Yoga-Praxis überwältigend wirken können. Genau hier bietet Pranayama eine wertvolle Unterstützung: Es hilft, Stabilität und Zuversicht zu bewahren, selbst wenn starke Gefühle auftauchen.

Durch Asanas Wachstumsprozesse fördern und begleiten

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT)® zielt darauf ab, solche Prozesse gezielt zu begleiten und Wachstumsprozesse durch Asanas zu fördern. Die speziellen Abfolgen der Asanas, die während der Fortbildung gelehrt werden, orientieren sich dabei an der motorischen Entwicklung von Kindern. Die Abfolgen ermöglichen es, psychomotorische Entwicklungsprozesse, die in der Kindheit – aus welchen Gründen auch immer – nicht abgeschlossen wurden, nachreifen zu lassen. Diese Arbeit kann dazu beitragen, innere Stabilität und Sicherheit wiederherzustellen und zu festigen.

Schulung einer bewussten Wahrnehmung mit Distanz und Klarheit

Das bewusste Wahrnehmen der körperlichen Prozesse erfordert jedoch eine achtsame und sichere Begleitung. Die YBT® unterstützt dies durch die Schulung der inneren Wahrnehmung und die Entwicklung eines Perspektivenwechsels hin zur inneren Präsenz. Dies hilft den Teilnehmenden, schwierige Empfindungen mit mehr Distanz und Klarheit wahrzunehmen und darauf zu reagieren, anstatt von ihnen überwältigt zu werden.

YPT® als stabile Basis in schwierigen Momenten

Ziel dieser Fortbildung ist es, Menschen zu befähigen, auch in herausfordernden Momenten, in denen schwierige Körperempfindungen oder Emotionen auftauchen, präsent zu bleiben – mit einer stabilen und sicheren inneren Basis.

Wichtig: Diese Fortbildung ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Sie basiert jedoch auf wissenschaftlich fundierten Ansätzen und bietet eine ganzheitliche Methode zur Förderung von Stabilität, Resilienz und persönlichem Wachstum.

Module & Termine

Die Ausbildung in Yoga-Basierter-Traumatherapie (YBT)® besteht aus 4 Modulen und umfasst insgesamt 12 Tage.Alle Module lassen sich auch einzeln buchen.

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

MODUL 1

Autonomie & Bedürftigkeit

Entwicklungszeitraum: Geburt bis Mitte 3. Lebensjahr

24. - 26.03.2028 (Fr - So, 3 Tage)

Im 1. Modul liegt der Fokus auf der Entwicklung der Muskulatur, die sich bis zur Mitte des 3. Lebensjahres formt. Die gezielte Anwendung von Asanas unterstützt diesen Prozess und bietet die Möglichkeit, Entwicklungsprozesse nachreifen zu lassen. Pranayama wird prophylaktisch und begleitend eingesetzt, um die Stabilität während der körperlichen und emotionalen Arbeit zu fördern. Thematisch stehen Bedürftigkeit und Autonomie im Mittelpunkt.

MODUL 2

Willenskraft & Beziehung

Entwicklungszeitraum: 3. Lebensjahr bis Einschulung

21. - 23.04.2028 (Fr - So, 3 Tage)

Das 2. Modul konzentriert sich auf die Muskulatur, die sich bis zum Ende des 6. Lebensjahres entwickelt. Spezielle Asana-Abfolgen fördern hier die Verarbeitung und Nachreifung von motorischen und emotionalen Prozessen. Pranayama dient auch in diesem Modul dazu, die innere Stabilität zu stärken und die Begleitung der Prozesse zu unterstützen. Themenschwerpunkte sind die Entwicklung von Willenskraft und der Aufbau von Beziehungen.

MODUL 3

Eigenes Territorium & Bezug zur Gruppe

Entwicklungszeitraum: Einschulung bis 12. Lebensjahr

12. - 14.05.2028 (Fr - So, 3 Tage)

Im 3. Modul wird die Muskulatur adressiert, die sich bis zum 12. Lebensjahr entwickelt. Die Asanas sind so konzipiert, dass sie die Themen dieses Entwicklungszeitraums unterstützen, wie beispielsweise die Abgrenzung des eigenen Territoriums und die Beziehung zu Gruppen. Pranayama begleitet den Prozess und stabilisiert aufkommende Emotionen. Schwerpunktmäßig werden hier die Themen eigenes Territorium und Gruppenzugehörigkeit behandelt.

MODUL 4

Integration und Abschluss

30.06. - 02.07.2028 (Fr - So, 3 Tage)

Im 4. und abschließenden Modul wird der gesamte Entwicklungszeitraum von Geburt bis zum 12. Lebensjahr aufgegriffen. Alle zuvor erlernten Asanas und Strukturen der Yoga-Basierten-Traumatherapie (YBT)® kommen kompakt zur Anwendung. Pranayama wird auch hier eingesetzt, um emotionale und körperliche Prozesse zu begleiten und zu stabilisieren. Die Themen Bedürftigkeit, Autonomie, Willenskraft, Beziehung, eigenes Territorium und Gruppenbezug werden in ihrer Gesamtheit betrachtet. Dieses Modul dient der Integration und dem Abschluss der Fortbildung.

Zertifizierung

Fortbildungspunkte werden bei der PTK-NRW beantragt. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Teilnehmende folgende Zertifikate:

- YBT® -Traumabegleiter*in für Yogalehrer*innen
- YBT® -Trauma-Therapeut*in für Therapeut*innen

Voraussetzung

Voraussetzung für die Buchung ist die Teilnahme an einem Einführungswochenende.

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten stehen im Ratenzahlungsvertrag, den wir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 2.092 €
4 Raten à 398 €
zzgl. der Anzahlung von 500 €

Info

Alle Module lassen sich einzeln buchen.

Die Teilnahme an einem 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.