

WEITERBILDUNG



Dietmar Mitzinger

Yoga-basierte- Traumatherapie

YBT

Posttraumatisches
Wachstum

Die **Yoga-basierte-Traumatherapie (YBT)** ist eine Weiterentwicklung des traumasensiblen Yoga. Sie ist kein eigenständiger Ansatz zur alleinigen Therapie von Traumatisierung. Die YBT kann jedoch in bestehende Traumatherapeutische Ansätze integriert werden.

Ort der gesamten Fortbildung:

Yoga University (hier auch Anmeldung)
Rue Neuve 1, Postfach 37
CH-2613 Villeret
Tel.: +41 (0) 32 941 50 40
swissyoga@msn.com
yoga-university.ch

Orte einzelner Seminare:

AVT GmbH Akademie für Verhaltenstherapie
Venloer Str. 47 - 53 | 50672 Köln
Tel.: +49 (0) 22 1 - 25 85 64-0
info@avt-koeln.org
avt-koeln.org

Lehrinstitut für Verhaltenstherapie
Psychologische Praxis Mitzinger
Salzstraße 36 | 41460 Neuss
Tel.: +49 (0) 21 31 27 75 20
mitzinger-yoga@t-online.de
yoga-basierte-traumatherapie.de



Dietmar Mitzinger

Jahrgang 1961, wurde in den Jahren 1988 bis 1994 an der Schule von Śrī Friedrich Schulz-Raffelt zum Yogalehrer ausgebildet. 1989 bis 1999 Studium der Psychologie und Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten.

2000-2008 Ausbildungsleiter für Yogalehrer beim BDY. Dozent und Lehrpraxisinhaber an der Akademie für Verhaltenstherapie (AVT) in Köln sowie Leiter einer Psychologischen Praxis. Dietmar Mitzinger ist Autor der Werke „Yoga in Prävention und Therapie“ und „Der Pranayamaeffekt in der Traumaarbeit“.



208 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0 cm | 26 €
Junfermann Verlag
ISBN: 978-3-95571-680-6



YBT erklärt

Die **Yoga-basierte-Traumatherapie (YBT)** ist eine Weiterentwicklung des traumasensiblen Yoga. Sie ist kein eigenständiger Ansatz zur alleinigen Therapie von Traumatisierung. Die YBT kann jedoch in bestehende Traumatherapeutische Ansätze integriert werden.

Die YBT besteht aus drei Teilen:

Teil eins ist die **Intentionale-Atem-Reflex-Hemmung** bestehend aus einer besonderen Konfiguration von Pranayama. Dieser Teil wird zur Zeit in der Universität Duisburg-Essen, Kliniken Essen-Mitte bezogen auf seine Wirksamkeit zur Steigerung der Affekttoleranz untersucht.

Der zweite Teil besteht aus dem **emotionsorientierten Üben von Asanas** und der dritte Teil aus **Pratyahara**, in dem Emotionen so verarbeitet werden dass sie zur **Steigerung der emotionalen Stabilität** beitragen.

Fortbildungs-Inhalte

Arbeit an den eigenen Emotionen
Selbstregulation von Affekten u. Reflexen
Emotionsorientierte Arbeit mit Asanas
Arbeit mit Chakren
Arbeit mit Vayus

Fortbildungs-Ziele

Beherrschung des Pranayamas zur Arbeit am Trauma an sich selbst.
Kompetenz in der Anwendung von Pranayama beim Klienten.
Beherrschung im emotionsorientierten Einsatz von Pratyahara bei sich selbst.
Kompetenz in der Anwendung von Pratyahara beim Klienten.
Kompetenz zur Integration von Asana, Pranayama und Pratyahara zur emotionsorientierten Arbeit an sich selbst und beim Klienten.

Umfang der Fortbildung

128 Unterrichtseinheiten.

Vier 4-tägige Seminare mit insgesamt sechzehn Seminartage zu je acht Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten.

Abschlusszertifikat: **Yoga-basierte Traumatherapie**

Zielgruppe: Yogalehrer, Yogatherapeuten, Psychotherapeuten und ähnliche Berufe

Voraussetzungen: fundierte Kenntnisse in körpertherapeutischen Anwendungen.

Kosten: je nach Region

Anmeldung: **Yogauniversity Villeret CH**