UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

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

Yoga-Basierte-Traumatherapie – Modul 3

Asanas für die späte Kindheit

Datum:	**30.05.2024 - 02.06.2024**
Dauer:	4 Tage
Leitung:	**Dietmar Mitzinger**
Preis:	**680,00 €**

» 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

Asanas für die späte Kindheit
Entwicklungszeitraum: Einschulung bis 12. Lebensjahr

Seminarbeschreibung

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.

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 herstellt, um ehemals abgespaltene Prozesse wieder vollständig in das Bewusstsein integrieren zu können.

Seminarzeiten

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

Voraussetzungen

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

Voraussetzungen für die Zertifizierung: Absolvierung des Einführungswochenendes oder einer Supervision und aller 4 Module der Ausbildung.

Info

- Diese Fortbildung ist bei der Psychotherapeutenkammer NRW akkreditiert.

Zugehörige Angebote

GESAMTE AUSBILDUNG –
Yoga-Basierte-Traumatherapie
07.10.2023 - 04.08.2024

MODUL 1 –
Asanas für frühe Kindheit
25. - 28.01.2024

MODUL 2 –
Asanas für mittlere Kindheit
28. - 31.03.2024

MODUL 4 –
Ein komplettes Durcharbeiten aller Strukturen

01. - 04.08.2024