

# HATHA-YOGA UND PSYCHOLOGIE: ACHTSAMKEITSTRAINING FÜR EINEN AUSGEWOGENEREN ALLTAG



„Das Schwierigste am Leben ist es, Herz und Kopf dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten. In meinem Fall verkehren sie noch nicht mal auf freundschaftlicher Basis.“

Woody Allen

## WARUM JETZT?

Yoga wird immer populärer. Viele Angebote beziehen sich dabei auf körperliche Entwicklungsfelder. Im Yoga Sutra – einem zentralen Yogatext – spielen das Aufdecken leidbringender Strukturen (kleśas) und die Überwindung von Leid (duhkha) eine zentrale Rolle. Yoga wird als Übungsweg aus dem Leid beschrieben.

## WAS?

Das Präventionsangebot umfasst zwei wesentliche Übungsteile: zum einen die Übungspraxis, zum anderen die Reflexion (svādhyāya) der Erfahrungen mit dem Üben.

Der Fokus der Yogapraxis liegt auf Atemregulation (prāṇāyāma) und Meditation. Diese Praxis der spürenden Achtsamkeit fördert unsere Präsenz. Präsenz ist eine besondere Form und Haltung von Aufmerksamkeit, die sich auf den gegenwärtigen Moment ausrichtet. Sie lebt von Offenheit, Interesse und Neugier für alle Wahrnehmungen, die im Augenblick stattfinden. Der zweite Übungsfokus ist Akzeptanz. Hierbei steht die Entwicklung einer annehmenden, wohlwollenden Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber im Zentrum. Der gemeinsame Lernprozess führt dazu, den Alltag aus einer frischen, teilnehmend-mitführenden Perspektive zu sehen und eine gesunde Alltagsstruktur zu etablieren.

Der Reflexionsteil unterstützt die Teilnehmer\_innen, das Erfahrene einzuordnen und zu integrieren. Mögliche Erfahrungen sind Schwierigkeiten, Hindernisse, Widerstände, Muster, Symptome oder Neugierde, Lebendigkeit, Inspiration, Öffnung, Weite und Mitgefühl. Aspekte aus der modernen, westlichen Psychotherapie bereichern und vertiefen diesen Austausch.

Die Yoga-Psychotherapie-Gruppe kann das Verständnis unseres Selbst vertiefen und Möglichkeiten mentalen, emotionalen und körperlichen Wachstums aufzeigen. Die Gruppe kann zu einem besseren Umgang mit Anspannung und Stress sowie inneren und äußeren Konflikten führen. Dies kann zu mehr innerer Ruhe und Balance, zu Bewusstseinsvertiefung und Potentialentfaltung beitragen.

## ZIELE

- Erlerne und vertiefe durch eigenes Üben prāṇāyāma- und Meditationserfahrungen
- Entdecke mit der Selbsterforschung (svādhyāya) Deine Themen, die Dich in Deiner Entfaltung bremsen
- Gehe in einen Austausch über Deine Selbsterfahrung und lerne, sie zu teilen
- Entwickle einen konstruktiven Umgang mit inneren kritischen Anteilen oder inneren Blockaden

## WIE?

Mein Anliegen für die Gruppe ist, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen in der erlebt, erforscht, erspürt, gefragt und hinterfragt werden darf. In der Gruppe ist eine Kultur des wertschätzenden Miteinanders wichtig. Es soll ein offener und geschützter Raum für die Selbsterfahrungspraxis entstehen. Der praktizierte Yoga ist klar, atemorientiert, frei von religiösen Dogmen und ohne Yogamatte zu praktizieren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht notwendig.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Die Gruppe ist offen für Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Präventionskurs startet am 7. Januar 2019 und umfasst 10 Termine. Der Kurs findet montags von 18.10 - 19.40 Uhr in der Praxisetage in der Stephensonstr. 16 in Potsdam-Babelsberg statt. Der Preis pro Teilnehmer\_in beträgt 190 Euro und ist vor Kursbeginn zu entrichten. Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert und wird von den Krankenkassen teilfinanziert. Die Gruppengröße beläuft sich auf maximal 8 Teilnehmer\_innen.

Weitere Fragen lassen sich am besten in einem persönlichen Telefongespräch klären. Rufe gerne an!

## STEFFEN BRANDT



Diplom-Psychologe | Psychologischer Psychotherapeut in privater Praxis, Approbation 2012 | Yogalehrer [BDY/EYU] und zertifizierter Yogatherapeut, Aus- und Weiterbildung am Berliner Yoga Zentrum [Dr. Imogen Dalmann, Fachärztein für Allgemeinmedizin | Martin Soder, Arzt], Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002 | 3 / 2017 Gründung des Instituts für Yogapsychologie | Zen-Praxis seit 2001, Zen-Schüler von Willigis Jäger [Kyo-un Roshi] | langjährige psychotherapeutische Tätigkeit in der Oberbergklinik Berlin-Brandenburg und als leitender Psychologe in der Tagesklinik Psychosomatik, Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V. | Behandlungsschwerpunkt: Präsenzorientierte Psychotherapie - Integration von Yoga und Meditation in die psychotherapeutische Begleitung