

www.steffenbrandt.com

**EINE JAHRESGRUPPE:**

**YOGAPSYCHOTHERAPIE -  
Vom Kopfkino in die innere Stille**



*„Es ist der Reiz des Lebens, dass man nicht alles für selbstverständlich hält, sondern noch bereit ist, sich zu wundern.“*

*Loriot*

### **Warum?**

Wie bekommen wir Abstand zu unserem Kopfkino? Warum glauben wir alles, was wir denken? Wie werden wir leiser und unsere innere Stille lauter? Kommen Sie durch die Yogapsychotherapie Ihren Fallstricken auf die Schliche und entfalten Ihre schlummernden Potentiale. Folgen Sie einem Transformationsprozess hin zu mehr Balance. Bekommen wir Abstand zu unserem Kopfkino, glauben wir nicht mehr alles, was wir denken und erleben uns als Zusammenspiel aus Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen: kraftvoll, staunend, still.

### **Was?**

Die Jahresgruppe Yogapsychotherapie 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 (prānāyāma) 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-mitfühlenden 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 Yogapsychotherapie-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 prānāyāma - und Meditationserfahrungen
- Entdecke mit der Selbsterforschung (svādhyāya) Deine Themen, die Dich in Deiner Entfaltung bremsen
- Gehe in einen Austausch über Deine Selbsterfahrung und lerne, diese zu teilen
- Entwickle einen konstruktiven Umgang mit inneren kritischen Anteilen oder inneren Blockaden

## Wie?

Mein Anliegen für die Jahresgruppe 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. Die Jahresgruppe startet am 12. April 2021 und umfasst 30 Termine und einen Gruppen-Samstag. Immer montags von 18.30 - 20.00 Uhr findet der Kurs in der Praxis - Karl-Liebknecht-Str. 32, 14482 Potsdam - statt. Der Preis pro Teilnehmer\*in beträgt 1200 Euro und ist in monatlichen Raten zu entrichten. 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 (TfP) mit Kassenzulassung | Yogalehrer [BDY/EYU], zertifizierter Yogatherapeut (BYZ) und Yogameditationslehrer (SIY) - Yogaeinzel- und Gruppenunterricht seit 2002 | Zen-Praxis seit 2001, ehemaliger Zen-Schüler von Willigis Jäger [Kyo-un Roshi] | Autor von „Vom Kopfkino zur inneren Stille – Die Praxis der Yogapsychotherapie“