

www.steffenbrandt.com

## YOGAPSYCHOTHERAPEUTISCHE SKILLS – EIN JAHRESTRaining FÜR THERAPEUT\*INNEN



*„Wir stehen immer kurz davor zu leben, aber wir leben nie.“*

*Ralph Waldo Emerson*

### **Warum jetzt?**

Achtsamkeit ist seit einigen Jahren ein viel beachtetes und beforschtes Konzept<sup>1</sup>. Das breite Wirkspektrum von Achtsamkeit auf die physische und psychische Gesundheit ist eindrucksvoll belegt. Achtsamkeit wird im Rahmen einer modernen Psychotherapie häufig im Sinne einer zu erlernenden Technik verstanden. Wenig Beachtung findet dabei, dass Achtsamkeit auf einer inneren Erfahrung basiert, aus der sich eine achtsame Haltung entwickelt. Über diese innere Haltung der Therapeut\*in werden Achtsamkeitselemente lebendig vermittelt.

Yoga ist eine der ältesten Achtsamkeitsmethode. Yogapsychotherapie geht weit über die Ansätze von Psychotherapie und Yoga hinaus. Durch die Verbindung von westlicher Psychologie und Yoga entsteht eine neue und ganzheitliche Perspektive.

### **Was?**

Im Mittelpunkt der Weiterbildung steht die Frage: Wie kann Achtsamkeit einfach und effizient, mitfühlend und bewusstseinsöffnend in den therapeutischen Prozess integriert werden?

Achtsamkeit umfasst zwei wesentliche Aspekte: Präsenz und Akzeptanz. Präsenz ist eine spezifische Form von Aufmerksamkeit. Sie lebt von Offenheit, Interesse und Neugier für alle Wahrnehmungen, die im Augenblick stattfinden. Akzeptanz meint das Kultivieren einer annehmenden, wohlwollenden Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber. Achtsamkeit gilt neben der Stressreduktion als Möglichkeit der Emotionsregulation und der Ressourcenaktivierung.

Trotz seines Alters ist Yoga zeitgemäß<sup>2</sup>: Yoga integriert Körper, Atem und Geist in ein ganzheitliches Übungssystem. Yogapsychotherapie-Skills sind Techniken der Präsenz und Akzeptanz: Atemregulation (prānāyāma), einfache Meditationsformen, einfache Körperbewegungen (āsanas), geführte Körperwahrnehmungen (Yoga Nidra) und Reflexionstechniken (svādhyāya, pratiprasava, pratipaksha bhāvana).

---

<sup>1</sup>Ein Beispiel für eine Meta-Analyse, die die positiven Effekte von Achtsamkeit auf die Gesundheit stützt: Fjorback, L.O./ Arendt, M./ Ornbol, E./ Fink, P./ Walach, H. (2011). *Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials*. Acta Psychiatrica Scandinavica, 124 (2), 102 -119.

<sup>2</sup>Klatte, R.; Pabst, S.; Beelmann, A.; Rosendahl, J. (2016). *Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen -Systematische Literaturübersicht und Metaanalyse*. Deutsches Ärzteblatt, 113(12): 195-202.

Die Weiterbildung zeigt Wege auf, die therapeutische Arbeit mit Fertigkeiten aus dem Yoga zu ergänzen und zu vertiefen. So können beispielsweise kleine Übungen zu Beginn der Stunde das Ankommen erleichtern. Yogapsychotherapie-Skills lassen Räume zwischen Reiz und Reaktion entstehen oder ermöglichen der Klient\_in das Innehalten und sich spüren. Yogapsychotherapie-Skills – individuell und störungsspezifisch angepasst – sind Möglichkeiten für Klient\*innen, aus der Konfliktdynamik, den psychomentalen Verwicklungen und Verhaltensmustern auszusteigen.

Beim Anleiten in Ihren Behandlungen vertiefen Sie ihre eigenen Erfahrungen. Daraus resultieren (idealerweise) mehr Genuss und Ausgewogenheit in der eigenen Arbeit, und die achtsame Haltung sensibilisiert Sie in Ihrer Selbstfürsorge und fördert diese.

### **Inhaltliche Schwerpunkte**

- Erlernen und vertiefen Sie durch eigenes Üben die Yogapsychotherapie-Skills
- Lassen Sie sich zu einer kontinuierlichen Übungspraxis anregen und fördern Sie dadurch Ihre Selbstfürsorge
- Erleben Sie Impulse für die Integration der Yogapsychotherapie-Skills in den Behandlungsalltag
- Gehen Sie in der Gruppe in einen Austausch über Ihre Selbst- und Ihre Behandlungserfahrung

### **Wie?**

Mein Anliegen in der Fortbildung ist es, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen in der erlebt, erforscht, gespürt, gefragt und hinterfragt werden darf. In der Fortbildung ist mir eine Kultur des wertschätzenden Miteinanders und der schöpferischen Zusammenarbeit wichtig. Die Fortbildung ist prozessorientiert und zielt auf eine Balance von Praxis und Theorie ab. Dabei wird nach einem zirkulären Prinzip vorgegangen: (Selbst-) Erfahrung – Reflexion – Anwendung.

Die praktizierten Yogapsychotherapeutischen-Skills sind klar, sanft, atemorientiert, frei von religiösen Dogmen und ohne Yogamatte zu praktizieren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht notwendig. Die Erfahrungen werden in Kleingruppenarbeit (Dyaden und Triaden) reflektiert.

### **Rahmenbedingungen**

Die Jahresgruppe ist für Menschen in beratenden, therapeutischen oder medizinischen Berufsfeldern. Die Jahresgruppe umfasst 5 Wochenenden mit 62 Unterrichtseinheiten und findet in Potsdam statt. Seminarzeiten sind Samstag von 10 – 18 Uhr und Sonntag von 9:30 – 13:30 Uhr.

#### 1. 23. – 24. Oktober 2021:

Einführung in das Spannungsfeld Yoga und Psychotherapie anhand psychosomatischer Gesundheitsstörungsbilder und Ideen zur Bewältigung aus dem Blickwinkel einer Yogapsychotherapie.

#### 2. 27. – 28. November 2021:

Perspektive Yogapsychotherapie: Depressionsbewältigung.

3. 19. – 20. Februar 2022:  
Perspektive Yogapsychotherapie: Angstbewältigung.
4. 09. – 10. April 2022:  
Perspektive Yogapsychotherapie: Traumabewältigung.
5. 11. – 12. Juni 2022:  
Die Praxis der Yogapsychotherapie: Anwendung und Selbstfürsorge im Behandlungsalltag.

Der Gesamtpreis pro Teilnehmer\*in beträgt 2000 Euro. Der Betrag von 500 Euro ist vor Kursbeginn zu entrichten. Der Restbetrag ist in 12 monatlichen Raten von 125 Euro zu entrichten. Die Gruppengröße beläuft sich auf maximal 15 Teilnehmer\*innen. Frühbucherrabatt: 300 Euro bei Anmeldung bis 1. März 2020.

Weitere Fragen lassen sich am besten in einem persönlichen Telefongespräch klären. Rufen Sie 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] | Dozent für Achtsamkeit und Yogapsychotherapie | Autor von „Vom Kopfkino zur inneren Stille – Die Praxis der Yogapsychotherapie“

0171 186 34 24 – [info@steffenbrandt.com](mailto:info@steffenbrandt.com) – [www.steffenbrandt.com](http://www.steffenbrandt.com)