

# YOGA UND PSYCHOTHERAPIE: EINE JAHRESGRUPPE FÜR YOGALEHRER\_INNEN



„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?

Yogatherapie wird immer populärer. Yogatherapieangebote beziehen sich dabei meist auf körperliche Entwicklungsfelder. Im Yoga Sutra spielen die Konzepte von dukkha und den kleśas eine zentrale Rolle. Im Jahrestraining wird die Integration psychologischer Aspekte in die Yogabegleitung in Gruppen und im Einzelsetting thematisiert und ermöglicht die Vertiefung unseres Yogawissens um das Yoga Sutra.

## WAS?

Das Anliegen im Jahrestraining ist es, die Yogapraxis als Ausstiegsmöglichkeit aus der psychomentalen Dynamik (cittavritti oder „Teufelskreis“ in der modernen Psychotherapie) zu verstehen. Yoga kann mentale, emotionale und körperliche Möglichkeiten entwickeln, um z.B. Stress und innere Unruhe zu reduzieren oder aktiver zu werden. Yoga kann als Komplementärtherapie andere therapeutische Prozesse bei Personen mit psychischen Erkrankungen ergänzen<sup>1</sup>.

## INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Vertiefe und verkörpere durch eigenes Üben Deine prānāyāma- und Meditationserfahrung
- Entdecke prānāyāma, Meditation und svādhyāya als therapeutische Tools
- Erlebe Impulse und Inspiration für die Umsetzung und Integration der Yogatools in den Begleitungsprozess
- Lerne Störungsbilder psychischer Erkrankungen (u.a. Depression und Panik- und Angsterkrankungen) und die Indikation von Achtsamkeit (Präsenz und Akzeptanz) kennen
- Gehe in der Gruppe in einen Austausch über Deine Selbst- und Deine Behandlungserfahrung

<sup>1</sup> Klatte, R.; Pabst, S.; Beilmann, A.; Rosendahl, J. (2016). Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen-Systematische Literaturübersicht und Metaanalyse. Deutsches Ärzteblatt, 113(12):195-202.

## WIE?

Die prozessorientierte Fortbildung zielt auf eine Balance von Praxis und Theorie ab. Dabei gehe ich nach einem zirkulären Prinzip vor: (Selbst-) Erfahrung – Reflexion – Anwendung. Das Anliegen ist es, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen in der erlebt, erforscht, gespürt, gefragt und hinterfragt werden darf. In der Fortbildung ist eine Kultur des wertschätzenden Miteinanders und der schöpferischen Zusammenarbeit wichtig. Es soll ein offener und geschützter Raum für die Selbsterfahrungspraxis entstehen. Die Erfahrungen werden in Kleingruppenarbeit (Dyaden und Triaden) reflektiert.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Die Jahresgruppe umfasst 30 Termine in drei Blöcke von je 10 Terminen. Start ist der 1. November 2016. Die Termine finden jeden Dienstag von 16.15 – 17.45 Uhr in der Körtestraße 4 in Berlin-Kreuzberg statt. Der Gesamtpreis pro Teilnehmer\_in beträgt 1.000 Euro. Die Kosten von 350 Euro für den ersten Block sind vor Kursbeginn zu entrichten. Frühbucherrabatt: 330 Euro bei Anmeldung bis 1. August. Der Restbetrag kann in monatlichen Raten von 65 Euro entrichtet werden. Die Gruppengröße beläuft sich auf maximal 10 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, Fachärztin für Allgemeinmedizin | Martin Soder, Arzt], Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002 | 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