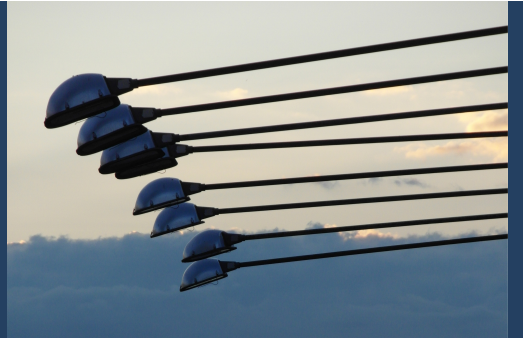


www.steffenbrandt.com

YOGAPSYCHOTHERAPIE ERLEBEN und ANWENDEN

Das Jahrestraining für Yogalehrende



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

Ralph Waldo Emerson

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. In der Jahresgruppe wird die Integration psychologischer Aspekte in die Yogabegleitung in Gruppen und im Einzelsetting thematisiert und ermöglicht die Vertiefung unseres Yogawissens um das Yoga Sutra.

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?

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 ergänzen¹.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Vertiefe und verkörpere durch eigenes Üben Deine prānāyāma- und Meditationserfahrungen.
- Entdecke prānāyāma, Meditation und svādhyāya als therapeutische Skills.
- Erlebe Impulse und Inspirationen für die Umsetzung und Integration einiger Yogapsychotherapie-Skills (z.B. svādhyāya, pratiprasava, pratipaksha bhāvana) in den Begleitungsprozess.
- Lerne (Gesundheits-)Störungsbilder psychischer Erkrankungen (u.a. Depression und Panik- und Angsterkrankungen) und die Indikation von Achtsamkeit (Präsenz und Akzeptanz) kennen. Spannend dabei, was Patanjali zur Vertiefung beiträgt!

¹ 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.

- Gehe in der Gruppe in einen Austausch über Deine Selbst- und Deine Begleitungserfahrung.

Wie?

Mein Anliegen für die Jahresgruppe ist, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen in der erlebt, erforscht, gespürt, 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. 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.

Der praktizierte Yoga ist klar, atemorientiert, frei von religiösen Dogmen und ohne Yogamatte zu praktizieren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht notwendig.

Rahmenbedingungen

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. 18. – 19. September 2021:
Einführung in das Spannungsfeld Yoga und Psychotherapie anhand psychosomatischer Gesundheitsstörungsbilder und Ideen der Yogabewältigung.
2. 13. – 14. November 2021:
Burn-out, Depression - Depressionsbewältigung mit Yoga.
3. 15. – 16. Januar 2022:
Angst- und Panikstörungen - Angstbewältigung mit Yoga.
4. 19. – 20. März 2022:
Stress, Trauma - Traumabewältigung mit Yoga.
5. 14. – 15. Mai 2022:
Perspektiven der Yogapsychotherapie.

Der Gesamtpreis pro Teilnehmer*in beträgt 1200 Euro. Der Betrag von 300 Euro ist vor Kursbeginn zu entrichten. Der Restbetrag kann in 12 monatlichen Raten von 75 Euro entrichtet werden. Frühbucherrabatt: 150 Euro bei Anmeldung bis 1. Januar 2021. Die Gruppengröße beläuft sich auf maximal 15 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] | Dozent für Achtsamkeit und Yogapsychotherapie | Autor von „Vom Kopfkino zur inneren Stille – Die Praxis der Yogapsychotherapie“