

# YOGA UND PSYCHOTHERAPIE: EINE JAHRESGRUPPE FÜR YOGALEHRENDE



„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 (Gesundheits-) 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. Der Raum für Supervision und Reflexion der eigenen Begleitungserfahrung nimmt im Verlauf der Jahresgruppe zu.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Die Jahresgruppe umfasst 5 Wochenenden und findet in den Räumlichkeiten der Praxisetage ([www.praxisetage.de](http://www.praxisetage.de)) in Potsdam-Babelsberg statt. Seminarzeiten sind Samstag von 10 bis 18 Uhr und Sonntag von 10 bis 14 Uhr.

- 19. bis 20. Januar 2019: Einführung in das Spannungsfeld Yoga und Psychotherapie anhand psychosomatischer Gesundheitsstörungsbilder und Ideen der Yogabewältigung.
- 2. bis 3. März 2019: Burn-out, Depression – Depressionsbewältigung mit Yoga.
- 4. bis 5. Mai 2019: Angst- und Panikstörungen – Angstbewältigung mit Yoga.
- 7. bis 8. September 2019: Stress, Trauma – Traumabewältigung mit Yoga.
- 2. bis 3. November 2019: Perspektiven einer Yogapsychotherapie – Ideen für die Yogabegleitung von dukkha und psychischen Gesundheitsstörungen.

Der Gesamtpreis pro Teilnehmer\_in beträgt 1.100 Euro. Der Betrag von 350 Euro ist vor Kursbeginn zu entrichten. Frühbucherrabatt: 300 Euro bei Anmeldung bis 1. Oktober 2018. Der Restbetrag kann in 12 monatlichen Raten von 61 Euro entrichtet werden. Die Bildungsprämie wird akzeptiert. 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 und Psychologischer Psychotherapeut in privater Praxis. Aus- und Weiterbildung zum Yogalehrer [BDY/EYU] und zertifizierten Yogatherapeuten bei Martin Soder und Dr. Imogen Dalmann, Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002. Langjährige psychotherapeutische Tätigkeit u.a. als leitender Psychologe in der Tagesklinik Psychosomatik, Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V. Behandlungsschwerpunkt: Integration von Yoga und Meditation in die psychotherapeutische Begleitung. Dozent für Yogapsychologie und Achtsamkeit in der Psychotherapie.