



EINFÜHRUNG IN DIE YOGA-PSYCHOTHERAPIE YoPT®

INTEGRATION VON YOGISCHER KÖRPERARBEIT UND GEISTESSCHULUNG ALS RESSOURCEN FÜR DIE ARBEIT MIT TRAUMA IN DER PSYCHOTHERAPIE.

Die Einführungstage stellen die YoPT® mit praktischen «Tools» zum Mitnehmen in die eigene Arbeit vor und vermitteln eine Übersicht über die Jahres-Ausbildung 2025.

YoPT® ist eine neuronal basierte, körperorientierte Psychotherapiemethode, welche «Tools» aus den Yoga-Traditionen wie Atem, Achtsamkeit, Geistesschulung, Arbeit mit dem Körper und Nervensystem, Techniken zur Entspannung und Aktivierung in den Therapieprozess integriert. Dadurch wird Psychotherapie lebendiger, effizienter und nachhaltiger. Auch wird die Therapeutin selbst durch die Yoga-Tools «ressourciert» und während ihrer Arbeit bewegt und belebt, was einer Sekundär-Traumatisierung in der Arbeit mit schwer belasteten PatientInnen vorbeugt.

Der originale Yoga ist eine psycho-spirituelle Selbstschulung, keine Gymnastik. Er diene der Transformation belastender seelischer Zustände und der Zentrierung des Geistes, um die Ego- und Selbstfixierung des Menschen zu überwinden und gehört damit – aus westlicher Perspektive betrachtet – zum Bereich der Transpersonalen Psychologie. Im Hatha-Yoga wird auch der Körper in die Transformationsarbeit miteinbezogen, was für moderne Trauma-Arbeit unentbehrlich ist.

YoPT® verbindet als körperorientierte Transpersonale Psychotherapie die wichtigsten Techniken verschiedener Yoga-Traditionen mit bewährten therapeutischen Ansätzen wie der Ego-States-Arbeit, mit Hypnotherapie und Trauma-Psychotherapie.

Die Einführungs-Workshops bieten die Möglichkeit, in die YoPT® hineinzuschnuppern und zu entscheiden, ob Sie sich für die weiterführende Jahresausbildung in YoPT® interessieren. Um Yoga-Psychotherapie zu erlernen, braucht es keine Kenntnisse in Yoga, sie werden während der Ausbildung vermittelt.

Daten:	Jeweils am Sonntag den 6. Okt. / 10. Nov. / 15. Dez. 09.00 – 17.00 h
Ort:	Hornbachstr. 23 / 8008 Zürich / Studio IKIGAI
Preis:	CHF 350.- (je 7 Credits durch die FSP).
Leitung:	Miriam Popper / Ausbildungsleitung YoPT®

Anmeldung und Information: www.yopt.ch/einfuehrung-in-yopt/