



EINFÜHRUNG IN DIE YOGA-PSYCHOTHERAPIE YoPT® RESSOURCIEREN DES THERAPIEPROZESSES DURCH KÖRPER- UND ATEM-TECHNIKEN DES YOGA

YoPT® ist eine neue Psychotherapie-Methode, welche Techniken aus den Yoga-Traditionen wie Atem, Achtsamkeit, Geistesschulung, Aktivierung und Beruhigung des ANS durch Körperarbeit und Mudras (Handgesten) nutzt, um den Therapieprozess zu beleben, zu vertiefen und zu intensivieren. Durch die gemeinsame «spiegelneuronale» Arbeit werden sowohl PatientIn wie TherapeutIn gemeinsam ressourciert und stabilisiert.

Der originale «Yoga» ist eine psychomentale Selbstschulung, die Achtsamkeit, Meditation und geistige Transformation vermitteln will. Dazu entwickelte er Techniken, die wir in der Psychotherapie nutzen können, um unseren PatientInnen zu helfen, den Körper zu beleben, den Geist zu zentrieren und verletzte Emotionen zu heilen. Durch den Weg des Yoga gelingt es, von der Problemorientierung zur umfassenden und ganzheitlichen «Ressourcen-Orientierung» zu gelangen, die zur Basis für die anschliessende Prozess-Arbeit wird.

YoPT® lässt sich mit jeder anderen Therapierichtung verbinden und liefert die körperliche Seite einer Gesprächs-, Hypno- oder Trauma-Psychotherapie. Um YoPT® zu erlernen braucht es keine Kenntnisse in Yoga, sie werden während der Ausbildung vermittelt.

Die Einführungs-Workshops geben eine Übersicht über die gesamte Ausbildung und vermitteln erste praktische "Yoga-Tools", die sofort in die eigene Arbeit integriert werden können.

So wie Psychotherapie viel mehr als nur eine «Redekur» ist, so ist Yoga viel mehr als nur eine Art «Gymnastik». Wenn wir die modernen Erkenntnisse der Psychotherapie-Forschung mit den alten Weisheitstraditionen des Yoga verbinden, erhalten wir die neue Methode der Yoga-Psychotherapie YoPT®. Es ist dies der Weg aus der Dissoziation des Selbst zur Einheit der Seele - von Trauma zu Transzendenz.

Einführungs-Workshops am Sonntag: 26. Okt. / 09. Nov. / 23. Nov. / 30. Nov. 2025

Weitere Informationen: www.yopt.ch

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

Ausbildungs-Leitung: **Miriam Popper**

