

Yoga, Meditation und Atemtechniken in der Verhaltenstherapie und zur Selbstfürsorge

<p>Kurzbeschreibung</p>	<p>Immer mehr Menschen fühlen sich durch Yoga und Meditation angesprochen und suchen nach entsprechenden Angeboten. Yoga, Atemübungen und Meditation verbessern die Körperwahrnehmung, aktivieren gezielt das autonome Nervensystem und können so den Zustand von Entspannung bei gleichzeitiger Wachheit bewirken. Auch in der Verhaltenstherapie können diese ursprünglich östlichen Methoden wirksam zum Einsatz kommen. Der therapeutische Einsatz von gezielten Yogaübungen und Atemtechniken verhilft dem/der Patient*in zu einem tiefen Verständnis über den Zusammenhang von Gedanken, Körperempfinden und emotionalem Erleben <i>durch eigene Erfahrung</i>. Dadurch verbessert sich auch die Wahrnehmung von Verhaltens-Impulsen, so dass das eigene Verhalten bewusster gesteuert werden kann. Im verhaltenstherapeutischen Setting können Atem- und angepasste Yogaübungen den Kontakt zum/zur Patient*in erleichtern und eine gute Voraussetzung für den Einsatz Verhaltenstherapeutischer Methoden schaffen. Um Yoga und Atemübungen in der Therapie anzuwenden, müssen Sie keine Yogalehrerausbildung absolvieren. Benötigt wird die Selbsterfahrung, das Verständnis über die Wirkungsweise der Übungen auf das Nervensystem und Mut zur Anwendung. Im Seminar werden Yoga und Atemübungen so geübt, dass Sie sie selbständig in der Therapie anwenden können.</p> <p>Yoga ist eine hervorragende Möglichkeit zur Selbstfürsorge. Hier können sie in zwei Tagen erleben, wie Yoga Atemübungen und innere Stille auf ihren Körper wirken. Wir werden an beiden Tagen gemeinsam Yoga zur Selbstfürsorge praktizieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.</p>
<p>Zielgruppe</p>	<p>Dieses Seminar richtet sich an psychologische und ärztliche Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sowie an PiA</p>
<p>Lernziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Etablierung der Selbstfürsorge • Verständnis von Yoga und Atemübungen auf Gedanken, Emotionen und Verhalten • Verständnis der Wirkungsweise unterschiedlicher Übungen auf das Nervensystem • selbständige Anwendung der Methoden • Wissen über den Einsatz bei verschiedenen psychischen Störungen

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
 Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
 E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
 Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr

Wesentliche Inhalte/Themen	<ul style="list-style-type: none">• Selbstfürsorge für Therapeut*innen• angepasste Yoga/Atemübungen für das therapeutische Setting• Wirkung dieser Techniken auf den Körper und das innere Erleben (Polyvagaltheorie)• Überblick für den Einsatz bei verschiedenen psychischen Störungen, wissenschaftliche Erkenntnisse• Einleitung Meditation und wann sie kontraproduktiv ist• konkrete Anleitungen und Übungen zu den Methoden
Methoden	<ul style="list-style-type: none">• Yogapraxis zur Selbstfürsorge• Erklärung der Wirkzusammenhänge• gemeinsames Üben in Gruppe• Übungen in Kleingruppen• Runde zum Austausch von Fragen und Erfahrungen
Hinweis	Bitte Yogamatte, Klotz und Decke mitbringen, ggf. Sitzkissen/Meditationskissen
Referent*in	Judith Vogel-Weissing, Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Yogalehrerin; Berlin
Kursnummer	65946
Veranstaltungsort	Berlin
Termin	16. – 17. November 2024
Umfang	Das Themenseminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Samstag: 09:00 Uhr – 17:15 Uhr Sonntag: 09:00 Uhr – 17:15 Uhr
Teilnahmegebühren	302,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis 19. Oktober 2024: 287,- Euro 340,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis 19. Oktober 2024: 320,- Euro
Stichwort	Yoga Berlin 24

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di. und Do.: 09:00 – 12:00 Uhr; Di. und Mi.: 14:00 – 15:30 Uhr