

## Fortbildung „Yoga in der Psychotherapie“



Psychotherapeut/innen interessieren sich schon lange für Yoga – aber wie können wir Yoga und Psychotherapie miteinander verbinden? Mittlerweile haben viele Studien gezeigt, dass Yoga nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper hat, sondern auch eine gute Möglichkeit ist, um psychische Probleme positiv zu beeinflussen.

Eine klassische Yogalehrer-Ausbildung ist sicherlich bereichernd, aber recht aufwändig und hat für PsychotherapeutInnen wirtschaftlich kaum einen Nutzen. Im Rahmen der DG-E (Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren) bieten wir deshalb eine neue Fortbildung an, die sich spezifisch an Psychotherapeut/innen richtet und zeitlich überschaubar ist.

**Die Fortbildung befähigt PsychotherapeutInnen dazu, Yoga sinnvoll und systematisch in ihre Arbeit mit PatientInnen einzubeziehen und für die eigene Psychohygiene zu nutzen.**

**Inhalte** sind u.a.:

- Theoretische und historische Hintergründe von Yoga
- Physische und psychische Wirkungen – ausgewählte (Meta-)Studien
- Parallelen Yoga und (Verhaltens-) Psychotherapie
- Praktisches Üben hilfreicher Asanas, Pranayama- (Atem-)Übungen und Meditationen
- Yoga als ergänzende Maßnahme bei psychischen Störungen und Problemen (z.B. Depressionen, Ängste, Traumatisierungen)
- Yoga zur persönlichen Psychohygiene
- Yogaübungen anleiten lernen

**Seminarorte:** Grundlagenkurs 1 auf Sylt im Rahmen der Entspannungstherapiewoche der DG-E 29.4. - 5.5.

Der Grundlagenkurs 2 (24. - 26.11.23) und die Anwenderkurse (2024) finden in Gütersloh statt

**Fortbildungsdauer:** Insgesamt 60 Unterrichtsstunden + eigene Teilnahme an einem Yogakurs bei einem/r anerkannten Yogalehrer/in. Die Fortbildung schließt ab mit dem Qualifikationsnachweis Anerkannte/r Anwender/in von Yoga in der Psychotherapie DG-E

**Voraussetzungen:** Approbation als Psychotherapeut/in oder Universitätsabschluss in Psychologie (mind. Bachelor) oder Medizin

- eigene Bereitschaft zu Yogapraxis

- anrechenbar für die Fortbildung ist auch die Teilnahme an unserem Kurs bei der DPA in Benediktbeuern 29.9.- 3.10.23: <https://www.psychologenakademie.de/seminar/yoga-fuer-psychotherapeutinnen-und-psychotherapeuten/> - bitte bei uns anfragen!

**Kursleiter/in:** Angela Cuno, Thomas Richter, Psychologische Psychotherapeut/in in gemeinsamer Praxis in Gütersloh, Yogelehrer/in BDP, Yoga-Ausbilder/in und Dozent/in bei der DPA und der DG-E

<https://yoga-in-guetersloh.de/>



**Kosten:** 10 UE Grundlagenkurs auf Sylt: 150,-€/100,-€ für DG-E-Mitglieder + Tagungsgebühr/Übernachtung, näheres: <https://www.dg-e.de/index.php?id=81>  
15 UE Grundlagenkurs 2, je 15 UE Anwenderkurse 1,2; 5 UE Supervision in Gütersloh: insgesamt **890,-€** (ohne Sylt), Studierende und PiA's **590,-€**

**Anmeldung:** Die Anmeldung für die Woche auf Sylt erfolgt über die DG-E. Die weiteren Teile der Fortbildung können nur als Ganzes gebucht werden, entweder auf Sylt oder über: [mail@yoga-in-guetersloh.de](mailto:mail@yoga-in-guetersloh.de) ,Tel. 05241-25081

**Fortbildungspunkte:** 10 Punkte für das Seminar auf Sylt sind gesichert (+ diverse weitere Punkte, wenn dort z.B. Vorträge besucht werden!). Die Anerkennung für die weiteren Kurse ist angefragt.