



Yoga-Psychotherapie

YoPT®



EINFÜHRUNGS-WORKHOP YoPT®

Yoga-Psychotherapie nutzt die Traditionen des Yogas zur Integration von Körper, Geist und Seele als Ressource für die Psychotherapie

YoPT® ist eine körperbasierte und achtsamkeitsfokussierte Psychotherapiemethode, welche Techniken aus verschiedenen Yoga-Traditionen in den Psychotherapieprozess integriert. Mit Hilfe von Atemschulung, Körperarbeit, Bewegung zur Aktivierung und Entspannung des Nervensystems, Meditation und hypnotherapeutischer Visualisierung stabilisieren, beleben und «ressourcieren» wir unsere PatientInnen während der gemeinsamen, spiegelneuronalen Arbeit. Dadurch wird Psychotherapie nicht nur lebendiger, effizienter und nachhaltiger, auch wir TherapeutInnen werden während unserer Arbeit belebt, aktiviert und ganzheitlich «ressourciert», weshalb YoPT® die beste Prävention gegen Sekundär-Traumatisierung und Burn-out ist.

Der originale Yoga ist keine Gymnastik, sondern ein Weg der psycho-spirituellen Selbstschulung, die Körper-Techniken nutzt, um seelische Heilung und Entfaltung zu bewirken. YoPT® verbindet diese über Jahrhunderte entwickelten yogischen «Tools» mit den Erkenntnissen der modernen Psychotherapieforschung und Ansätzen der Traumatherapie, wodurch sie Werkzeuge anbietet, die in jede andere Therapiemethode integriert werden können. YoPT® ist eine körperbasierte und transpersonal ausgerichteten Psychotherapie, die auch ohne Vorwissen in Yoga erlernt werden kann, da alle yogischen Techniken, während der YoPT®-Ausbildung vermittelt werden.

Einführungs-Workshops 2025: 26. 10. / 09.11. / 23. 11. / 30. 11. 2025

Leitung: Miriam Popper / Ausbildungsleitung YoPT®

Ort: Hornbachstr. 23 / 8008 Zürich

Preis: CHF 350.- (Credit-Vergabe durch die FSP).



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