



EINFÜHRUNG IN YoPT® UND BMDR®

YOGA-PSYCHOTHERAPIE YoPT® & BODY MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING

YoPT® ist eine neuronal basierte, körperorientierte, multimodale Psychotherapiemethode, welche «Tools» aus den Yoga-Traditionen wie Atem, Achtsamkeit, Geistesschulung, Arbeit mit dem ANS und Körpertechniken zur Entspannung und Aktivierung in den Therapieprozess integriert. Der originale Yoga ist ein psychomentaler Ansatz der Selbstschulung und Bewusstseinsöffnung, der belastende Emotionen auflöst, den Körper zu entspannt und den Geist zu zentriert. Die Techniken des Yoga, welche die YoPT® in ihrer Arbeit nutzt, helfen dem Patienten, sich von seiner Problemorientierung und Ego-Zentrierung zu lösen und zu einer Problemtranszendierung zu gelangen. Dazu verbindet **YoPT®** die alten, yogischen Techniken mit den bewährten Ansätzen der Psychotherapie wie der Arbeit mit Ego-States, mit Hypnotherapie und Trauma-Psychotherapie. Um YoPT® zu erlernen braucht es keine Kenntnisse in Yoga, sie werden während der Ausbildung vermittelt.

BMDR® ist eine Technik der Trauma-Bearbeitung, ähnlich wie EMDR®, doch wird während der Trauma-Exposition der gesamte Körper miteinbezogen, um Zustände von "Freeze" und/oder "Flight/Fight" aufzulösen, die während der Trauma-Exposition auftauchen können. Die Arbeit mit schweren Schock-Traumen verlangt neben der hemisphärischen Aktivierung gleichzeitig die Integration körperlicher Aktivierung und Beruhigung, womit sich BMDR® auf die Erkenntnisse der Polyvagalthorie von St. Porges stützt. BMDR® ist eine Trauma-Technik aus der Yoga-Psychotherapie YoPT®.

Die Einführungs-Workshops bieten die Möglichkeit, YoPT® und BMDR® näher kennenzulernen und zu entscheiden, ob Sie sich für die weiterführende Jahresausbildung in YoPT® (inkl. BMDR®) interessieren.

Workshop-Inhalt: 09.00 – 12.30 Uhr: Theoretische und praktische Einführung in YoPT®
13.30 – 17.00 Uhr: Theoretische und praktische Einführung in BMDR®

Daten: 07. Sept. / oder 06. Okt. / oder 10. Nov. / oder 15. Dez. 2024

Ort: Hornbachstr. 23 / 8008 Zürich

Preis: CHF 350.- pro Workshop

Leitung: Miriam Popper M.A. psych. / lic. phil. I / Ausbildungsleitung YoPT® /
Eidgen. anerk. Psychotherapeutin FSP / miriampopper.com

Weitere Informationen: yopt.ch

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