

# YOGA-PSYCHOTHERAPIE

## RETREAT & INTENSIVAUSBILDUNG

---

Villa Unspunnen  
Interlaken



19. - 24. MAI 2019



# YOGA-PSYCHOTHERAPIE

## RETREAT & INTENSIVAUSBILDUNG

Sonntag 19. Mai 2019, 14h bis Freitag 24. Mai 2019, 13h  
Villa Unspunnen (Wilderswil/Interlaken).

---

**Wir erlernen und vertiefen den Einsatz von Yoga-Tools im psychotherapeutischen Prozess. Neben Atem, Körper- und Handstellungen arbeiten wir mit Ladungsatmung bzw. «Prana» und den Körperzentren. Unbewusste Muster sind körperlich gespeichert in Becken, Bauch, Brust und Kehle und haben Einfluss auf den psychotherapeutischen Prozess.**

Wir vertiefen uns in die Verbindung und den Zusammenhang zwischen Körper und psychologischen Entwicklungsaufgaben und verstehen die alten Schutzstrukturen in den jeweiligen Körperbereichen. Wenn wir diese Strukturen aktivieren und lösen, kann der Körper wieder lebendig und entspannt werden und sich in einem ausbalancierten Zustand befinden – weder zu „sympathisch“, noch zu „parasympathisch“, weder zu „verkopft“, noch zu „emotional“ geladen. Diese belebte Balance von Aktivierung und Entspannung wirkt zurück auf den Zustand des Gehirns, das ebenfalls in einem „Fließgleichgewicht“ der Selbstorganisation sein soll und nicht „rigide“ oder „chaotisch“ (Vgl. Dan Siegel, Neurowissenschaftler).

In einer Gesprächs-Psychotherapie kommen wir durch Reden allein meist nicht an die unbewussten, körperlich verankerten Emotionen und Abwehrstrukturen heran und können sie auch nicht verändern. In der Yoga-Psychotherapie YPT erhalten wir Tools, um durch Körper-, Atem, Ladungs- und Entladungs-Übungen und Mindfulness eine tiefe und körperlich erfahrbare Veränderung zu bewirken.

Das Retreat ist als Intensiv-Ausbildung mit Selbsterfahrungs-Charakter wie auch als Ferienwoche konzipiert. Es kann auch gebucht werden, wenn Teil Eins der YPT noch nicht besucht wurde.

## **T A G E S A B L A U F**

- 07.00 - 08.45 Hatha-Yogapraxis mit Yoga-Tools YPT Teil Eins.  
08.45 - 10.00 Frühstück, Duschen, Pause  
10.00 - 12.30 YPT Teil Zwei: Körperzentren und Prana/Atem-Arbeit.  
13.00 - 16.00 Mittagessen & Pause für Wandern oder Ruhen  
16.00 - 18.00 YPT Teil Zwei: Vertiefung und Übungen in Dyaden.  
18.30 - 20.00 Abendessen  
20.00 - 21.00 Abendprogramm:  
Yoga-Nidra, Yoga-Dance & Meditation



## **LEITUNG**

Miriam Popper  
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Yoga-Instruktorin AYA/EYU  
Ausbildnerin am Institut für YPT

*„Meine Arbeit ist gezeichnet von der Integration von Körper, Seele und Geist, die in meiner Erfahrung verschiedene Aspekte derselben Wirklichkeit sind.“*

## **ORT: VILLA UNSPUNNEN**

Kost und Logis wird direkt mit der Villa verrechnet.  
Anmeldung bitte direkt unter [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

**P R E I S : 1 2 0 0 . -**

## **R E T R E A T A N M E L D U N G**

Formular auf [www.miriampopper.ch](http://www.miriampopper.ch) downloaden und schicken an  
Institut für Yoga-Psychotherapie YPT, Steinwiesstr. 37, 8032 - Zürich.



## YOGA - PSYCHOTHERAPIE YPT

**YPT** ist eine moderne, körperorientierte und achtsamkeitsfokussierte Therapie-Technik, die aus dem Hatha-Yoga entwickelt wurde. Hatha-Yoga bietet ein über Jahrhunderte gewachsenes Wissen, wie die Psyche mithilfe des Atems, spezifischer Körper- und Handhaltungen und mentaler Techniken geheilt und dysfunktionale Muster verändert werden können.

**YPT** hat aus diesen yogischen Techniken psychotherapeutische «Tools» entwickelt, ähnlich wie EFT, EMDR, EMI oder PEP, aber mit Schwergewicht auf Atem, Körperarbeit, Achtsamkeit und hypnotherapeutischer Vertiefung.

**YPT** ist eine Fortbildung für praktizierende Psychotherapeut/Innen, die sich für die Integration des Körpers in ihre Arbeit und für Yoga als Ressource interessieren. Diese Zusatztechnik kann mit jeder anderen Therapierichtung kombiniert werden und ist auch für «Yoga-Neulinge» geeignet.

