



Programm Masterclass Mindset Beyond Yoga

FREITAG

18:00 - 19:15	Vorstellung/Ziele; Breathwork & Hatha Yoga
19:15 - 19:35	Geführte Meditation, Technik-relevant
19:45 - 20:45	Theorie Teil I: GET + Ideale*r Berater*in
20:45 - 21:00	Integrierende Trance-Arbeit

SAMSTAG

10:00 - 11:15	Ankommen; Breathwork & Hatha Yoga
11:25 - 11:45	Geführte Meditation, technik-relevant
11:55 - 12:30	Theorie Teil II: GET + Ideale*r Berater*in
12:30 - 13:00	Selbstanwendung "Ideale*r Berater*in"
13:00 - 14:30	Mittagspause
14:30 - 15:15	Theorie: EMDR + Pendeln
15:15 - 15:15	Übung Kleingruppen EMDR
15:15 - 16:15	Demonstration EMDR + Pendeln
16:30 - 16:45	Selbstanwendung Kleingruppen EMDR + Pendeln
16:45 - 17:15	Auswertung Erfahrungen, Korrekturen Techniken
17:30 - 18:00	Ausblick Gesamtablauf & Theorie Brainspotting
18:00 - 19:00	Yin Yoga (+), geführte Meditation zur Integration



SONNTAG

10:00 - 11:15	Ankommen & Breathwork & Hatha Yoga
11:25 - 11:45	Geführte Meditation, technick-relevant.
11:55 - 12:30	Theorie & Demonstration Brainspotting
13:00 - 14:30	Mittagspause
14:30 - 15:15	Theorie Zusammenführung 5 Techniken + Havening
15:00 - 16:15	Selbstanwendung - individueller Einzelprozess mit 6 Techniken
16:30 - 17:00	Erfahrungsaustausch & Abschluss Masterclass

PSYCHOTHERAPIE TECHNIKEN (METHODEN)

- #1 **Gedanken-Emotionen Taten Protokolle - GET**
(Dialektisch Behaviorale Therapie - DBT nach Marsha Linehan)
- #2 **Ideale*r Berater*in**
(Dialektisch Behaviorale Therapie - DBT nach Marsha Linehan)
- #3 **EMDR**
(nach Francine Shapiro)
- #4 **Pendel-Technik**
(Somatic Experiencing nach Woltemade Hartman)
- #5 **Brainspotting**
(nach David Grand)
- #6 **Havening**
(nach Ronald Ruden)

Plus Körpertechniken: Hatha & Yin Yoga / Breathwork