



PSYCURA-REISEN

Fachexkursion für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

Neues Programm
– kleine Gruppe

JAPAN

Psychologie und Psychotherapie im Reich der aufgehenden Sonne

Reisetermin: 11. bis 22. November 2025



Entdecken Sie Japan auf unserer exklusiven Fachexkursion für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen. Japan begeistert Besucher nicht nur durch seine atemberaubenden Landschaften, historische Gebäude und die japanische Gartenkunst, sondern auch durch seine ausgewogene Küche und das Leben im Einklang von Körper und Geist. Das Land vereint auf einzigartige Weise jahrhundertealte Traditionen mit einem zeitgenössischen Lebensstil.

Auf dieser Reise haben Sie die Möglichkeit, dieses faszinierende Land in einer kleinen Gruppe zu erkunden und tiefgreifende Einblicke in die interkulturelle Psychologie zu erhalten. Eine inspirierende Erfahrung für Ihren eigenen beruflichen Alltag. Jetzt anmelden und Japan auf eine einzigartige Weise erleben!



JAPAN – Psychologie und Psychotherapie im Reich der aufgehenden Sonne



Neues Programm
– kleine Gruppe



Reiseprogramm

11.11.2025: Yokoso! Willkommen in Japan

Ankunft auf dem Flughafen Tokyo Haneda oder Tokyo Narita mit Ihrem individuell gebuchten Flug und Transfer zum gebuchten Hotel mit Super-Shuttle. Übernachtung in Tokyo. (F/-/-)

12.11.2025: Höhepunkte Tokyos und Vortrag im DIJ

Nach der Begrüßung durch Ihre deutsch- oder englischsprachige Reiseleitung, die Sie die nächsten Tage auf Ihrer Fachexkursion begleiten wird, beginnen Sie mit einer Stadtrundfahrt durch die Hauptstadt Nippons per öffentlichem Nahverkehr, beginnend mit einem Besuch des **Tsukiji-Outer-Markets**, dem das Flair des alten Fischmarktes noch ein wenig innewohnt. Anschließend Fahrt nach **Asakusa**, einem pittoresken Stadtviertel und Bummel entlang der **Nakamise** Einkaufsstraße, die direkt zum **Asakusa Kannon Tempel** führt. Danach fahren wir zum **Meiji-Schrein** aus dem Jahre 1920. Dieser symbolisiert die Verbundenheit des japanischen Kaiserhauses mit der alten Naturreligion des Shintoismus. Bestaunen Sie bei einem gemütlichen Spaziergang das urige Viertel Harajuku, das bei japanischen Teenagern sehr beliebt ist. Auf der **Omotesando** finden Sie viele architektonische Höhepunkte, wie den Shopping- und Wohnkomplex **Omotesando Hills** von Tadao Ando sowie die Konsumtempel und Flagshipstores namhafter Labels, die Stararchitekten wie Jun Aoki, Toyo Ito u.v.a.m. hier erschaffen haben. Zum Tagesabschluss findet im Rahmen des Fachprogramms ein Vortrag mit anschließender Diskussion im Deutschen Institut für Japanstudien (DIJ) statt. Übernachtung in Tokyo. (F/L/-)

13.11.2025: Besuch des Hikikomori Centers Kawasaki und Kamakura

Ihr heutiger Tag beginnt mit einem Besuch im Hikikomori Center Kawasaki, das Sie per Bahn

erreichen. Am Nachmittag Weiterfahrt an die Pazifikküste nach **Kamakura**, der Hauptstadt des ersten Shogunats (12. JH). Sie besichtigen den **Tsurugaoka Hachimangu Shrine** mit seinem wunderschönen Lotus-Teich, den **Hase-dera Tempel** mit seinen abertausenden Statuen des Jizo, dem Schutzheiligen der Kinder und des ungeborenen Lebens sowie den **Großen Buddha**, die größte freistehende Buddha-Statue Japans. Am Abend Rückkehr nach Tokyo. Übernachtung wie gestern. (F/-/-)



14.11.2025: Shinrin Yoku – Waldbaden, Vorträge und praktische Selbsterfahrung

Per Bahn fahren Sie nach nach **Okutama**, wo Sie an einer geführten Selbsterfahrung der auch in Deutschland praktizierten Methode teilnehmen. Am Nachmittag kehren Sie nach Tokyo zurück. Übernachtung in Tokyo. (F/-/D)

15.11.2025: auf dem Weg nach Hiroshima – Besuch im Hannan Hospital

Ein weiterer Höhepunkt steht heute auf dem Programm. Sie fahren mit dem berühmten Hochgeschwindigkeitszug **Shinkansen** nach **Osaka**, wo Sie das Hannan Hospital besuchen und an einem fachlichen Austausch teilneh-

men. Anschließend fahren Sie weiter nach **Hiroshima**. Am Abend haben Sie die Möglichkeit das für die Stadt berühmte japanische Gericht **Okonomiyaki** kennenzulernen. Übernachtung in Hiroshima. (F/-/D)

16.11.2025: Hiroshima Zeitzeugen Bericht und die heilige Insel Miyajima

Heute besichtigen Sie in Hiroshima den beeindruckenden **Friedens-Gedenk-Park** sowie das nahegelegene Museum, wo Sie viel über die stadtprägende Tragödie erfahren. Im Anschluss daran **berichtet ein Zeitzeuge von den Ereignissen**. Außerdem entdecken Sie eine der drei schönsten Landschaften Japans – die **heilige Insel Miyajima**. Wie ein Schatz aus dem Meer erhebt sich das **rote Shinto Tor** des berühmten **Itsukushima-Schreins** (ggf. wegen Renovierungsarbeiten eingerüstet), das bei Flut über dem Wasser zu schweben scheint (beides UNESCO Weltkulturerbe). Übernachtung in Hiroshima. (F/-/-)

17.11.2025: Himeji, Burg des weißen Reihers

Ihre erste Station des heutigen Tages heißt **Himeji**, eine alte Burgstadt in der Präfektur Hyōgo. Besichtigen Sie die grandioseste der zwölf verbliebenen Feudalburgen Japans, die strahlende Burg des weißen Reihers! Authentisch erhalten und eingetragen als UNESCO Weltkulturerbe, erhalten Sie hier einen faszinierenden Eindruck japanischer Festungsbaukunst. Anschließend Weiterfahrt nach





Kinosaki Onsen, wo Sie in einem typischen japanischen Ryokan zu Abend essen und übernachten. Möglichkeit zu einem japanischen Bad. Übernachtung in Kinosaki Onsen. (F/-/D)

18.11.2025: Kinosaki Onsen und Fachprogramm-Vortrag in Kyoto

Heute Morgen haben Sie erneut die Möglichkeit zu einem japanischen Bad. Anschließend geht es per Bahn nach **Kyoto**. Am Abend nehmen Sie an einem **Vortrag** mit einer in Japan praktizierenden Psychotherapeutin teil. Übernachtung in Kyoto. (F/L/-)

19.11.2025: Kyoto, erste Eindrücke

Ihr erstes Tagesziel ist heute die **Burg Nijo**, dem Sinnbild von Macht und Reichtum des im 16. JH frisch etablierten Tokugawa Shogunats. Bestaunen Sie hier den berühmten **Nachtigallenboden** und im Anschluss den weltbekannten **Goldenen Pavillon Kinkaku-ji** inmitten des ihn umgebenden Parks sowie den nahegelegenen **Ryoanji-Tempel** mit seinem bekannten Zen-Steingarten. Am Nachmittag erkunden Sie **Arashiyama**. Übernachtung in Kyoto. (F/-/-)



20.11.2025: Kyoto, weitere Höhepunkte

Heute beginnen Sie Ihre Entdeckungstour am **Silbernen Pavillon Ginkaku-ji** und erreichen nach einem Spaziergang entlang eines mit Kirschbäumen besäumten Kanals den **Heian Shrine**. anschließend erkunden Sie das **Gion-Viertel**, den Altstadt-Bezirk von Kyoto vor. Genießen Sie hier die Atmosphäre

der kleinen verwinkelten Gassen, wo Sie mit etwas Geduld eine **Geisha** oder **Maiko** erblicken können. Hier nehmen Sie an einer **privaten Teezeremonie** mit anschließender **ZEN-Meditation** in einem nahegelegenen Tempel teil. Abschließend erreichen Sie den beeindruckenden **Kiyomizu-dera Tempel** mit seiner schöner Aussicht auf das ihm zu Füßen liegende Kyoto. Der Tag klingt aus mit einem **Abendessen** in einer typischen japanischen Gaststätte **Izakaya**. Hier verabschiedet sich Ihr Reiseleiter. Übernachtung in Kyoto. (F/-/D)



21.11.2025: Zurück nach Tokyo

Nach dem Frühstück und Check-out im Hotel in Kyoto fahren Sie noch ein letztes Mal mit dem Hochgeschwindigkeitszug **Shinkansen** mit Ziel Tokyo. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Erkunden Sie auf eigene Faust die pulsierende Metropole. Übernachtung in Tokyo. (F/-/-)

22.11.2025: Sayonara Japan!

Transfer zum Flughafen Tokyo Haneda oder Narita per Super Shuttle entsprechend Ihres gebuchten Fluges. (F/-/-)

(F = Frühstück / L = Lunch / D = Dinner)

Änderungen des Programms bleiben vorbehalten.





Dr. Dipl.-Psych.
Katharina Lotz-Schmitt

Das spannende Fachprogramm, welches bereits im Rahmen unsere Fachexkursion im Frühjahr 2024 realisiert wurde, wurde von Frau Dr. Dipl.-Psych. Katharina Lotz-Schmitt entwickelt. Frau Dr. Lotz-Schmitt arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören Verhaltenstherapie für Erwachsene, Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP), Hypnotherapie (MEG), Beratung und Training im Bereich Notfallpsychologie und betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie lebte dreieinhalb Jahre in der Megametropole Tokio und arbeitete auch dort als Psychotherapeutin mit deutsch- und englischsprachigen Ausländern und Einheimischen.

Durch diese Erfahrungen und die Vernetzung mit englischsprachigen Kollegen in ganz Japan kann sie verschiedene Perspektiven auf Land und Leute insbesondere in Bezug auf den Umgang mit psychischen Problemen, aber auch kulturelle Differenzen und Fremdheit vermitteln.

Japan ist ein bevölkerungsreiches Land, das ironischerweise Einsamkeit als eines der großen gesellschaftlichen Probleme beschreibt. Hinzu kommen durch die Überalterung und eine restriktive Zuwanderungspolitik fatale Prognosen für die Zukunft des Landes. Japans Jugend ist massivem Erfolgsdruck ausgesetzt, auch die impliziten Vorgaben einer homogenen Gesellschaft erzeugen Erwartungen, denen viele nicht gewachsen sind. Die Suizidrate des Landes liegt weit über dem internationalen Durchschnitt, unter Kindern ist es die Todesursache Nummer eins.

Das Verständnis für diese gesellschaftlichen Zusammenhänge wächst mit Blick auf die Geschichte des lange isolierten Landes. Jahrtausende alte Traditionen begegnen erst seit weniger als zweihundert Jahren anderen Weltanschauungen. Dazu hat der technische Fortschritt ein Tempo wie kaum anderswo auf der Welt. Der Prozess des gesellschaftlichen Wandels lässt sich besonders auch mit Blick auf mentale Gesundheit sichtbar machen.

PsychologInnen und PsychotherapeutInnen können im Rahmen dieser Fachexkursion spannende und beeindruckende Einblicke in das japanische Menschenbild und die religiös beeinflusste Anschauung zu Leben und Sterben erhalten. Dabei ist immer wieder das Spannungsfeld zwischen der Familie, Gruppe, Gesellschaft als Einheit und der Probleme des Individuums zu betrachten.

Weitere Themen:

- Kriegstrauma und dessen Aufarbeitung nach den Atombombenangriffen im zweiten Weltkrieg
- Die Geschichte des Zen-Buddhismus und seine Meditationspraxis
- Organisation und Struktur des Gesundheitssystems, Ausbildung von PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, die Rolle von Psychotherapie in Japan
- Gespräch mit Forschern zu sozial- und gesellschaftspolitischen Besonderheiten
- Kulturimmanente Störungen, deren Stellenwert und Behandlung
- Diskussion mit PraktikerInnen über ihre Arbeit in der Behandlung psychischer Erkrankungen und interkultureller Krisen

Gruppengröße

maximal 12 Personen

Eingeschlossene Leistungen

- 11 Übernachtungen/Doppelzimmer in landestypischen ★★★Hotels
- 11 x Frühstück, 2 x Lunch, 4 x Dinner (teilw. Japanisch, jeweils ohne Getränke)
- Transfer mit Super Shuttle Flughafen Tokyo Haneda oder Narita – Hotel Tokyo am 11.11.2025
- Transfer mit Super Shuttle Hotel Tokyo – Flughafen Tokyo Haneda oder Narita am 22.11.2025
- Fahrkarten für angegebene Zugfahrten auf reservierten Plätzen in der 2. Klasse. Auf einigen Regionalstrecken keine Sitzplatzreservierung möglich
- Fahrkarten für öffentliche Verkehrsmittel
- Fachprogramm sowie Eintrittspreise für Sehenswürdigkeiten, Teezeremonie und ZEN-Meditation gemäß Programm
- englisch- oder deutschsprachige Reiseleitung vom 12.11. bis 20.11.2025
- Gepäcktransfer (overnight): jeweils 1 Gepäckstück à 20 KG pro Person für Tokyo – Hiroshima, Hiroshima – Kyoto, Kyoto – Tokyo
- Fachprogramm und alle Besichtigungen per Bus, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder leichten Spaziergängen gemäß Programm

Nicht eingeschlossene Leistungen

- Flugkosten Deutschland – Japan und zurück (individuelle Anreise)
- Persönliche Ausgaben, z. B. Minibar, Telefonate, Taxifahrten
- Getränke, sowie nicht genannte Mahlzeiten

Hinweise

Mobilitätshinweis: Diese Reise ist im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Im Einzelfall sprechen Sie uns bitte an.

Unser Angebot versteht sich vorbehaltlich der Verfügbarkeit der Plätze und kann sich aufgrund von Wechselkursschwankungen ändern. Bei Vertragsabschluss werden laut unseren AGB 15 % Anzahlung fällig, 4 Wochen vor Reiseantritt die Restsumme. Unsere AGB, finden Sie unter www.zentours.de/AGB

Sofern im Ausland ein Bus als Transportmittel eingesetzt wird, erfolgt die Durchführung nicht durch ZENTOURS, sondern durch ein von uns ausgewähltes und bereits lizenziertes Busunternehmen in Kooperation.

Reiseversicherungen: Vom Gesetzgeber sind wir verpflichtet Ihnen den Abschluss einer Reiseversicherung zu empfehlen und Sie auf den möglichen Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung hinzuweisen. Diese kann als Einzelversicherung je Reise oder auch als Jahresschutzbrief gebucht werden. Die PsyCura Wirtschaftsdienst GmbH berät Sie dazu gerne.

Änderungsvorbehalt: Geringfügige Änderungen im Reiseablauf sind möglich.

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Japan wird ein für die Dauer der Reise gültiger Reisepass benötigt. Ein Visum ist für deutsche Staatsbürger nicht notwendig. Für andere Staatsbürgerschaften informieren wir Sie in unserem Datenbankinformationssystem unter www.visumcentrale.de.

Insolvenzversicherung

Ihre Reisepreiszahlungen sind durch eine Insolvenzversicherung abgesichert. Den Sicherungsschein erhalten Sie mit Buchungsbestätigung.



Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts:

ZENTOURS
Motzstraße 53 · 10777 Berlin

Telefon +49 (0) 30 23 63 53 53
Telefax +49 (0) 30 23 63 53 54
E-Mail info@zentours.de
Internet www.zentours.de

Inhaber: Andreas Gasterich



Vertrieb und Fachprogramm:

PsyCura Wirtschaftsdienst GmbH
Große-Leege-Straße 97/98 · 13055 Berlin

Telefon +49 (0) 30 33 77 383-0 (ServiceLine)
Telefax +49 (0) 30 33 77 383-10
E-Mail mail@psycura.de
Internet www.psycura.de

Geschäftsführer: Dr. Michael Marek
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
HRB 121060
USt-Id-Nr. DE 813 548 657