



# PSYCURA-REISEN

Fachexkursion für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

Neues Programm  
– kleine Gruppe

## JAPAN

### Psychologie und Psychotherapie im Reich der aufgehenden Sonne

Reisetermin: 10. bis 21. November 2026



Entdecken Sie Japan auf unserer exklusiven Fachexkursion für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen. Japan begeistert Besucher nicht nur durch seine atemberaubenden Landschaften, historischen 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!



Hier geht's zur Buchung  
[psycura-reisen.com](https://psycura-reisen.com)

# JAPAN – Psychologie und Psychotherapie im Reich der aufgehenden Sonne



Neues Programm  
– kleine Gruppe



## Reiseprogramm

**10.11.2026:**

### Yokoso! Willkommen in Japan

Ankunft auf dem Flughafen Osaka Kansai und Transfer mit Super-Shuttle zum gebuchten Hotel in Kyoto. Übernachtung in Kyoto. (-/-/-)

**11.11.2026:**

### Kyoto, erste Eindrücke

Ihr erstes Tagesziel ist heute die **Burg Nijo**, das Sinnbild von Macht und Reichtum des im 16. Jahrhundert 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** mit seinem ikonischen Bambuswald. Übernachtung in Kyoto. (F/-/-)

**12.11.2026:**

### 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**.



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 schönen Aussicht auf das ihm zu Füßen liegende Kyoto. Übernachtung in Kyoto. (F/-/-)

**13.11.2026:**

### Vortrag von Teo Knives in Kyoto und Arima Onsen

Heute Vormittag nehmen Sie an einem **Vortrag von Teo Knives** teil, der in der Nähe Ihres Hotels stattfindet. Anschließend Weiterfahrt nach **Arima Onsen**, wo Sie in einem typischen japanischen Ryokan zu Abend essen und übernachten. Möglichkeit zu einem japanischen Bad. Übernachtung in Arima Onsen. (F/-/D)

**14.11.2026:**

### Himeji, Burg des weißen Reihers

Heute Morgen haben Sie noch einmal die Möglichkeit zu einem japanischen Bad in **Arima Onsen**. Anschließend Fahrt per Bahn nach **Himeji**. Besichtigen Sie die spektakulärste 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 **Hiroshima**. Am Abend besteht die Möglichkeit, das für die Stadt berühmte japanische Gericht **Okonomiyaki** kennenzulernen. Übernachtung in Hiroshima. (F/-/D)

**15.11.2026:**

### Hiroshima-Zeitzeugenbericht und Miyajima

Zunächst 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**. Danach 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**, das bei Flut über dem Wasser zu schweben scheint (beides UNESCO-Weltkulturerbe). Am späten Nachmittag kehren Sie nach Hiroshima zurück. Übernachtung in Hiroshima. (F/-/-)



**16.11.2026:**

### Mit dem Shinkansen nach Tokyo – Besuch einer psychiatrischen Praxisklinik Tokyo

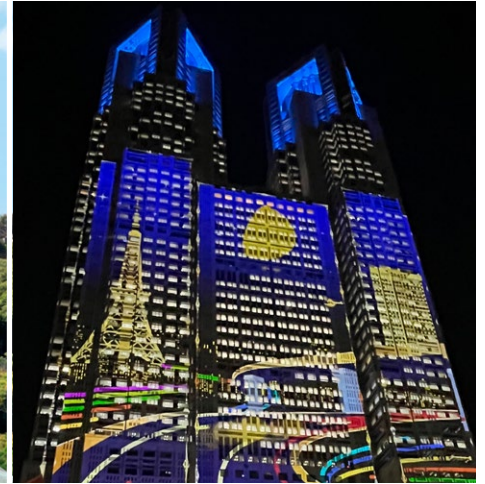
Heute steht ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm. Sie fahren mit dem berühmten **Hochgeschwindigkeitszug Shinkansen** von Hiroshima nach Tokyo. Am Nachmittag **Besuch einer psychiatrischen Praxisklinik**. Übernachtung in Tokyo. (F/L/-)

**17.11.2026:**

### Seminar Waldbaden Okutama

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





**18.11.2026:**

## Höhepunkte Tokyos und Seminar DIJ

Den Tag beginnen Sie mit einer Stadtrundfahrt durch die Hauptstadt Nippons per öffentlichem Nahverkehr. Erster Höhepunkt ist der 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 Fahrt 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 zahlreiche architektonische Höhepunkte, darunter den Shopping- und Wohnkomplex **Omotesando Hills** von Tadao Ando sowie die Konsumtempel und Flagshipstores namhafter Labels, die von Stararchitekten wie Jun Aoki, Toyo Ito und vielen anderen entworfen wurden. Zum Tagesabschluss Seminar im Deutschen Institut für Japanstudien (DIJ). Übernachtung in Tokyo. (F/L/-)



**19.11.2026:**

## Seminar Hikikomori Center und Kamakura

Ihr heutiger Tag beginnt mit einem Seminar im **Hikikomori Center in Kawasaki**, das Sie per Bahn erreichen. Am Nachmittag Weiterfahrt an die Pazifikküste nach **Kamakura**, der

Hauptstadt des ersten Shogunats (12. Jahrhundert). Sie besichtigen den **Tsurugaoka Hachimangu Shrine** mit seinem wunderschönen Lotusteich, den **Hase-dera Tempel** mit seinen abertausenden Statuen des Jizō, des Schutzheiligen der Kinder und des ungeborenen Lebens, sowie den **Großen Buddha**, die größte freistehende Buddha-Statue Japans. Am Abend Rückkehr nach Tokyo. Abschiedsabend mit Abendessen in einer typischen japanischen Gaststätte **Izakaya**. Verabschiedung Ihres Reiseleiters. Übernachtung in Tokyo. (F/-/D)



**20.11.2026:**

## Tag zur freien Verfügung in Tokyo

Besuchen Sie weitere Highlights oder Museen oder nutzen Sie den Tag zum Shopping. Übernachtung in Tokyo. (F/-/-)

**21.11.2026:**

## Sayonara Japan!

Transfer vom gebuchten Hotel nach Tokyo Haneda oder Narita mit Super-Shuttle und Rückflug entsprechend Ihres gebuchten Fluges. (F/-/-)

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

Änderungen des Programms bleiben vorbehalten.



## Fachprogramm



Dr. Dipl.-Psych.  
Katharina Lotz-Schmitt

Das Fachprogramm, welches bereits im Rahmen unserer bisherigen Fachexkursionen 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 in den Bereichen Notfallpsychologie und betriebliches Gesundheitsmanagement.

Sie lebte dreieinhalb Jahre in der Megametropole Tokyo 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. Jahrtausendealte 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 die 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, der Gruppe, der Gesellschaft als Einheit und den Problemen 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 15 Personen

### Eingeschlossene Leistungen

- 11 Übernachtungen/Doppelzimmer in landestypischen ★★★Hotels
- 11 x Frühstück, 2 x Lunch, 4 x Dinner (teilweise Japanisch, jeweils ohne Getränke)
- Transfer mit Super Shuttle vom Flughafen Osaka Kansai zum Hotel in Kyoto am 10.11.2026
- Transfer mit Super Shuttle vom Hotel in Tokyo zum Flughafen Tokyo Haneda oder Narita am 21.11.2026
- 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 11.11. bis 19.11.2026
- Gepäcktransfer (overnight): jeweils 1 Gepäckstück à 20 KG pro Person für Kyoto – Hiroshima, Hiroshima – Tokyo
- Genannte 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](http://www.zentours.de/AGB)

Sofern im Ausland ein Bus als Transportmittel eingesetzt wird, erfolgt die Durchführung nicht durch ZENTOURS, sondern durch ein bestimmtes, 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- und Reisekrankenversicherung 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](http://www.visumcentrale.de).

### Insolvenzversicherung

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

Weitere Informationen und Buchung unter [www.psycura-reisen.com/japan-herbst-2026](http://www.psycura-reisen.com/japan-herbst-2026)



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](mailto:info@zentours.de)  
Internet [www.zentours.de](http://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](mailto:mail@psycura.de)  
Internet [www.psycura.de](http://www.psycura.de)

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

