

Hatha Yoga – statt Rückenschmerzen und Schlafstörungen

Krankenkassen fördern zunehmend Hatha Yoga in Unternehmen und Betrieben

Teamgeist und Gemeinschaftsgefühl stärken mit Yoga?

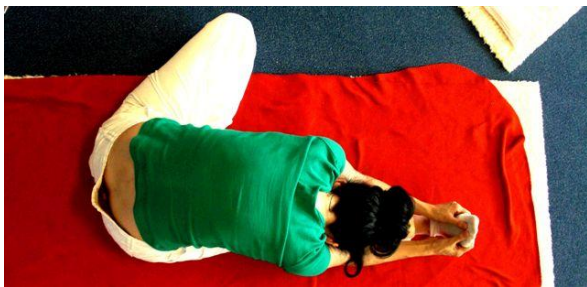


Wer im hektischen Berufsalltag Ruhe und Gelassenheit bewahren will, kann dies durch regelmäßige Yogaübungen erreichen. Zunehmend mehr Menschen nutzen die positiven Wirkungen von Yoga und entwickeln mit den Übungen auf sanfte Art Muskelstärke, Beweglichkeit und eine balancierte Hormonaktivität.

Gerade in der kalten Jahreszeit sind

Yogaübungen gut geeignet, um die Abwehrkräfte zu stärken und den üblichen Erkältungskrankheiten vorzubeugen. So werden neue Kraftreserven aktiviert, die Konzentrationskraft verbessert und die allgemeine Stoffwechselaktivität gestärkt. Internationale Forschungen belegen dies... [*MBSR-Studie, 2006* ¹ - *Therapeutic technics of Iyengar-style Yoga, 1998* ² - *Yoga-Therapie zum Abbau von Stress, 2006* ³]

Ein Gefühl der vollkommenen Entspannung - direkt am Arbeitsplatz?



Viele Yogaübungen lassen sich auch am Arbeitsplatz durchführen, sind leicht in den beruflichen Alltag, bzw. in die Arbeitsplatzsituation übertragbar. Anleitungen hierzu erhält man, zum Beispiel in Yogakursen. Auf diese Weise lässt sich ein positives Lebensgefühl entwickeln und man kann sich selbst bei Bedarf mit einfachen Übungen

helfen. Darüber hinaus haben Yogastunden beruhigende, ausgleichende Wirkungen und können den negativen Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Atemübungen mit Meditationen stabilisieren das emotionale Gleichgewicht und können deshalb ein positiveres Miteinander besonders auch in Unternehmen fördern.

Also Teamgeist und Gemeinschaftsgefühl stärken mit Yoga? – Kein inhaltsleerer Spruch, denn an den Deutschen Paracelsus Heilpraktikerschulen, Essen, wird diese Art von Unterstützung den Studenten

¹ MBSR-Studie, 2006. Prof. Dr. Kabat-Zinn, Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft, University of Massachusetts Medical School.

² Therapeutic technics of Iyengar-style Yoga, 1998. Dr. Pullig Schatz, Centennial Medical Center und West Side Hospital, Nashville, Tennessee, USA.

³ Yoga-Therapie zum Abbau von Stress, Dr. Dean Ornish, Rhein-Ruhr-Fachklinik, Essen Kettwig.

und Teilnehmern von berufsbegleitenden Maßnahmen mit Erfolg angeboten. Ca. 70% der Schülerschaft profitieren von dem Yogaangebot, stärken Geist und Körper und machen sich auf diese Weise fit fürs Examen und den Prüfungsstress: „Mit den Mental-Trainingstechniken aus dem Yoga sind wir bestens gerüstet und gehen aufgeräumt in die Prüfungssituation...“, sagt Melanie K., Schülerin an der Heilpraktikerschule in Essen. Auch die gesetzlichen Krankenkassen zeigen sich interessiert, wenn es um betriebliche Gesundheitsförderung geht...

Rückerstattung der Kursgebühren durch die gesetzlichen Krankenversicherer



Die Wirkung von Yoga zur Erhaltung der Gesundheit oder bei Krankheit ist unbestritten. Yoga zählt zu den Aktivitäten, die helfen, spezifische Risiken und stressabhängige Krankheiten zu vermeiden. Darüber hinaus kann Yoga zu einer Linderung bei verschiedensten Beschwerden führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischem Kopfschmerz oder

Rückenschmerzen.

Im *Handlungsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen nach §20 Abs. 1 und 2 SGB V* werden die gesundheitsfördernden Wirkungen von Yoga beschrieben. Aufgrund dessen stellen die gesetzlichen Krankenversicherer sogar eine Gebühren-Rückerstattung bereit, die von Teilnehmern zertifizierter Kurse in Anspruch genommen werden kann!

Yoga für Kinder an Schulen und Bildungseinrichtungen?

„Wir machen sehr positive Erfahrungen mit Zielgruppen orientierten Yogaprogrammen, die für unsere Schüler, aber auch für jedermann zu besuchen sind. Ob Rückenschmerzen oder Schlafstörungen - mit Yoga Nidra zum Beispiel - einer Tiefen-Entspannungstechnik aus dem Hatha Yoga - lassen sich Motivation und Lebensfreude trainieren und nicht nur täglicher Stress abbauen“, erklärt Uwe Schmidt, Yogalehrer und Ausbilder an den Deutschen Heilpraktiker Schulen und zertifizierter Anbieter von Yogaprogrammen in Unternehmen. „Es wäre an der Zeit, Yogamethoden verstärkt in Bildungseinrichtungen einzusetzen, denn mit einfachen Körper- und Atemübungen könne man vielen bewegungsmüden und auch lernschwachen Kindern helfen...“, so U. Schmidt.

Ein interessanter Ausblick, den ein großer deutscher Krankenversicherer schon in die Tat umgesetzt hat, mit einem speziellen Förderprogramm, das einzelnen Schulen in NRW die Möglichkeit eröffnet,

ihr Lehrpersonal auf Kosten des Krankenversicherers ausbilden zu lassen – in den Fachrichtungen Entspannungspädagogik und Yoga...⁴

Yogalehrer/in – ein neues Berufsbild im Gesundheitswesen

Kompetenz und Einfühlungsvermögen sind gefordert in dem neuen Beruf des Yogalehrers, bzw. der Yogalehrerin, der sich zunehmend etabliert im Gesundheits- und Wellnessbereich. Fachliche Kenntnisse der traditionellen Yogamethoden, medizinisches Hintergrundwissen, ein gutes Körpergefühl und ein hohes Maß an kommunikativer Kompetenz, inklusive der Fähigkeit, Yogatechniken in Gruppen vermitteln zu können – dies zeichnet dieses neue, sich entwickelnde Berufsbild des Yogalehrers aus. „Dabei wirkt der Lehrer oft auch in einer Vorbildfunktion und ist Ansprechpartner für vielerlei Fragen rund um das Thema Gesundheit. - Wer eine gewisse Leidenschaft für Yoga spürt und gerne mit Menschen zusammen ist...“ - berichtet Uwe Schmidt von seinem Beruf, „...bringt die grundsätzlichen Voraussetzungen mit, um als YogalehrerIn erfolgreich zu sein...“

Infos zu den Ausbildungen zum/r Yogalehrer/in:

- **Ansprechpartner: Marie-Luise Schyra, Tel: 0201 – 877 555 1**
Heilpraktikerin, Schulleiterin Deutsche Paracelsus Heilpraktikerschulen, Essen
- **Ansprechpartner: Uwe Schmidt, Tel.: 0201 – 95 96 999**
Heilpraktiker, Physiotherapeut, Yogalehrer, BDY (Berufsverband deutscher Yogalehrer)
Ausbilder an den Deutschen Paracelsus Heilpraktikerschulen, Essen, Düsseldorf, Bielefeld
Zertifizierter Kursanbieter für Primärprävention (in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen)

⁴ Im Kinderyoga konnte ein entscheidender Durchbruch erzielt werden. Das Körperorientierte Programm KOP - ein Yogatraining für Grundschul- und Vorschulkinder - wurde im Rahmen der **Projektförderung für „Gesunde Schule“** seitens der Techniker Krankenkasse als förderungswürdig anerkannt. Für die nachhaltige Etablierung an Schulen hat die **TK Projektmittel in Höhe von 5000,- EUR für jede Schule bewilligt**, die sich am Projekt beteiligt. Projektkoordinator ist die Gesellschaft für Zentrierung und Pädagogik GZP e.V. Darüber hinaus können Schulen Mittel für flankierende Maßnahmen zum Yogatraining erhalten. Voraussetzung für die Mittelvergabe ist die Bereitschaft zur dauerhaften Einführung des KOP durch Verankerung im Schulprogramm in Zusammenhang mit einem Schulprofil „Gesunde Schule“.

Bisher beteiligt sich eine katholische Grundschule in Ratingen am Projekt, an vier Grundschulen und einer Sonderschule im Kreis Mettmann soll das Training im kommenden Schulhalbjahr starten und weitere Schulen stehen auf der Warteliste. Um das Projekt weiter vorantreiben zu können, müssen KOP-Übungsleiter ausgebildet werden, die die Idee an unterschiedliche Einrichtungen tragen können. Geeignet für die Ausbildung sind Yogalehrende oder Yogapraktizierende mit pädagogischer Erfahrung und/oder Berufsausbildung. Da der Schwerpunkt des Projektes zunächst in Nordrhein-Westfalen liegt, werden Bewerber aus diesem Bundesland bevorzugt.

Mehr Info

www.zentrierungspaedagogik.de und
GZP Gesellschaft für Zentrierung und Pädagogik e.V.
mail: info@zentrierungspaedagogik.de