

Meeting-Protokoll - Qualitätszirkel Intervision

Thema: Fibromyalgie

Datum: 21.07.2025

Uhrzeit: 14:00 – 15:00

Ort: Online - Zoom

Moderation: Martina Schockenhof

Protokollführung: Saša Tajšanović

Teilnehmende:

Nicola Kaiser, Martina Ostheimer, Mike

Begrüßung und Einführung

Die Martina hat alle Teilnehmer: Innen begrüßt.

Der Mike ist erstes mal dabei bei einem Qualitätszirkel.

Thema

Die Frage von Saša: „Hat jemand von den Anwesenden bereits viel Erfahrung mit Yogatherapie und Fibromyalgie?“

Hintergrund: Aktuell wird eine klinische Studie vom Universitätsklinikum Tübingen und dem Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart vorbereitet. In dieser Studie geht es um die Frage: „Wie hilft Yoga bei Menschen mit Fibromyalgie?“

Saša hat eventuell die Möglichkeit, an dieser Studie mitzuwirken.

Diskussion/Impulse:

- Ergeiz bei den Teilnehmer: Innen vermeiden
- Als Therapeut nicht von der Diagnose ausgehen sondern von dem was geht
- Kreativ sein und die asanas spontan an die Teilnehmer: Innen anpassen (keine vorgegebenen asana Reifolgen praktizieren)
- Die Aufrichtugn suchen, Visualisation, das Positive sehen, Richtung Heilung orientieren und nicht Richtung Krankheit
- Von Innen nach Außen, Weit sein, Wachsen
- Pawanmuktasana, Gelenke kreisen, aktivieren, prana wieder fließen lassen
- Ayurveda – vata ist zu hoch! – vata reduzieren
- Kleine Anregungen für den Alltag mitgeben, (Öl ziehen, Selbstmassage, usw.)
- Kleine Erfolge feiern
- Yogastunde: „manchmal ist weniger mehr“

Neue Thema für Qualitätszirkel am 22.09.2025

„Erkrankungen der Wirbelsäule aus körperlicher und emotionaler Sicht.“