



Yogatherapie Konferenz DeGYT e. V.

5. / 6. März 2022

1



„Das Spektrum der Yogatherapie – Worin liegt die Essenz?“

AG Aus- und Weiterbildung der DeGYT



Ausbildung Yogatherapie

Leitlinien und Inhalte der DeGYT

AG Aus- und Weiterbildung der DeGYT

Jürgen Slisch (Vorstandsmitglied und Leitung der AG)

In Zusammenarbeit mit:

- Alexander Peters (1. Vorstand)
- Dr. med. Hedwig H. Gupta (2. Vorstand)
- Dr. med. Imogen Dalman



Leitlinien der DeGYT

Zeitgeist

- Vereinfachung
- Bedarf

Kultur

- Begriff Yoga – Bedeutung und Inhalte – Kritik (Quellentreue)
- Lehrer – Schüler (Tradition)

Rechtliche Rahmenbedingungen

- Begriffe *Therapie*, *Therapeut*: frei, aber ohne therapeutische Angebote
- Diagnosekompetenz ermöglicht *therapeutische* Angebote



Inhalte der DeGYT

Essenz dieses Erfahrungswissens

- Was ist Yogatherapie?
- Was macht einen Yogatherapeuten aus?

Anwendungsmöglichkeiten und -kontexte

- Gesellschaftliche Anerkennung
- Interdisziplinäre Akzeptanz
- Weitergabe an die nächste Generation



Essenz dieses Erfahrungswissens

Was ist Yogatherapie?

Bedeutungs- und Inhaltsverschiebung

Begriff: Yoga

bisher

Leiden (duhhka) / Umgang mit ...

Persönlichkeitsentwicklung (parinama)

Spiritualität (4 Lebensziele)

aktuell

Wohlbefinden

Fitness

Lifestyle



Essenz dieses Erfahrungswissens

Begriff: Yogatherapie (YT)

bisher

Gesundheit (als Nebenwirkung)

Therapie (als Bestandteil)

des Yoga

aktuell

Selbstopтимierung? Coaching?

Yogalehrerin / Medizinerin / HP / ...

= Yogatherapeutin?

Physiotherapie / Psychotherapie / ...

= neue / moderne Form der YT?



Yoga als Therapie (1)

Yogatherapie nutzt Konzepte aus dem Yoga, den indischen Erfahrungswissenschaften sowie deren Fortentwicklung als therapeutische Instrumente. Sie basiert auf dem selbstständigen Üben der Betroffenen. Zum Einsatz kommen Techniken, welche gemeinsam mit den Betroffenen als individuelle Strategien erarbeitet werden, um deren Anliegen zielorientiert zu unterstützen.



Yoga als Therapie (2)

Individuell angepasst kann Yoga als Therapie zu einem sich verändernden Umgang mit Leid beitragen. Somit können eine bessere Selbstwahrnehmung der körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Prozesse der Betroffenen angestoßen werden. Die Förderung der Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Wirkung von Yogatherapie. Der therapeutische Weg des Yoga ist ressourcenorientiert.



Yoga als Therapie (3)

Yoga kann als therapeutisches Instrument sowohl zur Behebung von Störungen als auch prophylaktisch genutzt werden. Eine in der Yogatherapie entwickelte gezielte und begleitete regelmäßige Yogapraxis kann notwendige schulmedizinische und alternativmedizinische Behandlungen unterstützen, jedoch nicht ersetzen.



Was macht Yogatherapeuten aus? (1)

Yogatherapeuten verfügen über ein hohes Maß an Kenntnis und Kompetenz im Bereich der Yoga-Konzepte, welches über die in einer Yogalehrausbildung vermittelbaren Inhalte deutlich hinausreicht.



Was macht Yogatherapeuten aus? (2)

Gleichermaßen haben sie ein fundiertes Wissen im Bereich Krankheitslehre auf der Basis des jeweils aktuellen Stands von Humanmedizin und Psychologie. Sie verstehen medizinische Diagnosen und berücksichtigen die diesen zu Grunde liegenden pathophysiologischen Dynamiken, wo nötig, suchen sie die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit entsprechendem medizinischen Fachpersonal.



Was macht Yogatherapeuten aus? (3)

In der Entwicklung der therapeutischen Übungsprogramme orientieren sie sich an den individuellen Ressourcen der Betroffenen. Sie begegnen diesen mit Respekt, Verständnis und Empathie und bemühen sich um eine vertrauensvolle Beziehung. Dazu gehört eine freiwillige Selbstverpflichtung zur Schweigepflicht sowie zu einem ethischen Verhalten in der therapeutischen Beziehung.



Was macht Yogatherapeuten aus? (4)

Yogatherapeuten reflektieren ihre Arbeit regelmäßig und kritisch. Sie verpflichten sich zu regelmäßiger Fortbildung und Super- bzw. Intervention.



Anwendungsmöglichkeiten / -kontexte (1)

- Gesellschaftliche Anerkennung
- Interdisziplinäre Akzeptanz
- Weitergabe an die nächste Generation



Anwendungsmöglichkeiten / -kontexte (2)

Diversifizierung

Yoga

- horizontal
- **vertikal**



Yogatherapie

Komplementäre Therapieform

vorwärtsgerichtet ⇒ Bedarf der Betroffenen:
Nachfrage nach komplementären
Therapieformen (ganzheitlicher Ansatz)

rückwärtsgerichtet ⇒ Aus dem Bestand:
Therapeutische Anteile (Methoden)
sind Bestandteil des Yoga



Anwendungsmöglichkeiten / -kontexte (3)

Diversifizierung

Yoga

- strukturell



Yogatherapie

Online-Angebote

Yoga und Yogatherapie

- ...



Voraussetzungen für die Ausbildung

Inhalte und Umfang

Eine vorausgegangene, abgeschlossene Yogalehrausbildung mit Umfang von mindestens 500 UE à 45 Minuten (Präsenz) ist Voraussetzung für eine Ausbildung zum Yogatherapeuten. Inhaltlich sollten dort Yogaphilosophie, grundlegende Yogakonzepte, Yogatechniken, Anatomie und Physiologie des Menschen, Grundlagen der Psychologie sowie Lehrmethoden für den Gruppenunterricht vermittelt worden sein.



Yogatherapieausbildung

Inhalte

Allgemeines

- Yogatherapie-spezifische Kompetenzen
- Vermittlung und Befähigung zu kompetenter selbstständiger, nicht weisungsgebundener Arbeit



Yogatherapieausbildung

1. Grundlagen therapeutischer Arbeit

- therapeutische Beziehung: Yoga / moderne Psychotherapie / Ethik
- Gesprächsführung / Anamneseerhebung / Kommunikation
- Umgang mit kranken Menschen
- kritische Reflexion: Therapiesitzungen / Supervisionstechniken
- Dokumentation



Yogatherapieausbildung

2. Yogatherapie – Themen / Konzepte (1)

- Geschichte und Herkunft
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit
- Wirkung von Yogatechniken bei Gesunden und Kranken
- Veränderung der Leidempfindung
- Techniken für die therapeutische Arbeit



Yogatherapieausbildung

2. Yogatherapie – Themen / Konzepte (2)

- Individualisierungsmethoden
- Diagnostik in der Yogatherapie
- Indikationen und Kontraindikationen für Yoga
- Kooperation mit anderen therapeutischen Methoden
- Rechtliche Aspekte der Yogatherapie



Yogatherapieausbildung

Beispiele für yogatherapeutische Konzepte

- 3 Ebenen: Körper – Organe – Geist-Gemüt (panca maya, panca vayu, ...)
- Heilungsprozess: heyam, hetu, hānam, upāya
- Sāṃkhya-Philosophie: Verbindung Innen – Außen
- 3 Lebensphasen: Jugend – Mitte – Alter
- 4 Lebensziele: dharma, artha, kāma, mokṣa
- 5 Faktoren zur Transformation: janma, oṣadhi, mantra, tapas, sāmādhi



Yogatherapieausbildung

Beispiele für medizinische Fachgebiete mit dazugehörigen Krankheitsbildern

- Orthopädie / Rheumatologie
- Gynäkologie
- Innere Medizin
- Psychische Erkrankungen
- Altersmedizin



Yogatherapieausbildung

Umfang

Umfang 500 UE à 45 Minuten (Präsenz) in zwei Stufen oder Komplett

Stufenmodell

Komplettmodell

Stufe I / Basisausbildung / 300 UE

Stufe II / Abschluss / 200 UE

Ausbildung / Abschluss / 500 UE



Yogatherapieausbildung

Zertifizierung und Titel

Umfang 500 UE à 45 Minuten (Präsenz) in zwei Stufen oder Komplett

Stufe I / Basisausbildung / 300 UE

Stufe II / Abschluss / 200 UE

Komplett / Abschluss / 500 UE

Zertifikat

Grundlagenzertifikat DeGYT e. V.

Abschlusszertifikat DeGYT e. V.

Abschlusszertifikat DeGYT e. V.



Yogatherapieausbildung

Erworbene Kompetenz

Grundlagenzertifikat ...

ermöglicht yogatherapeutische Arbeit unter Supervision von erfahrenen Yogatherapeuten.

Abschlusszertifikat ...

ermöglicht eigenständig Yogatherapie anzubieten, vor dem Hintergrund der geltenden Rechtsgrundlagen (dt. Heilpraktiker Gesetz).



Fort- und Weiterbildung

Umfang und Inhalte

- Verpflichtende Fortbildung

Mindestanzahl UE à 45 Minuten pro Kalenderjahr: 15 – 20 UE?

Möglich als Kombination aus:

Supervisionen

Fachweiterbildungen Yogatherapie

- Rezertifizierung – alle 3 Jahre



Zusammenfassung

Yogatherapieausbildung

Voraussetzung: 500 UE

YT-Ausbildung: 500 UE / zwei Stufen o. Komplet

Stufe I

Stufe I und II bzw. Komplet

Fort- und Weiterbildung

Supervisionen / Seminare: 15 – 20 UE? / Jahr

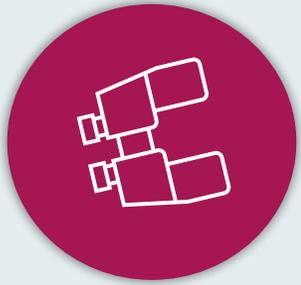
Zertifikat

Grundlagenzertifikat

Abschlusszertifikat*

*Gültigkeit 3 Jahre

Rezertifizierung



Ausblick

Yogatherapieausbildung DeGYT

1. Schritt

Anerkennung von Yogatherapie Ausbildungsschulen

2. Schritt

Anerkennung von Einzelpersonen

3. Schritt

Integration, etc. ...



Ausbildung Yogatherapie

Leitlinien und Inhalte der DeGYT

Fragen?



Praxis



Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit.



Ausbildung Yogatherapie

Leitlinien und Inhalte der DeGYT



Quellen:

āgama

...

yogasaram.de

Jürgen Slisch

Ausbilder für Yogalehrer:innen

Ausbilder für Yogatherapeut:innen

Dipl. Ing. Architektur / Städtebau (TU)

Philosoph



Ausbildung Yogatherapie

Leitlinien und Inhalte der DeGYT



Überblick

-  Leitlinien und Inhalte der DeGYT
-  Essenz dieses Erfahrungswissens
-  Yoga als Therapie
 - Was macht Yogatherapeuten aus?
-  Anwendungsmöglichkeiten und -kontexte
-  Ausbildung Yogatherapie
 - ⇒ Inhalte, Umfang, Abschluss
 - A. Voraussetzungen
 - B. Yogatherapieausbildung
 - C. Fort- und Weiterbildung
-  Quellen / Nachweise