

## **Protokoll DeGYT Qualitätszirkel Intervision 12.05.2025 14:00 – 15:00 Uhr**

Teilnehmerinnen (TN) Martina Ostheimer (Moderator), Christine Kehren, Heike Molitor, Katja Weiher, Nicola Kaiser, Meike Nachtwey, Lena Brandes, Jacqueline Augsburger, Birgit Langer (Protokoll)

Organisatorisches: Einladung zum QZ per eMail vorab wird von allen TN positiv angemerkt. Eine TN wünscht sich die Einladung nur noch mit konkreten Themen vorab analog einer Fortbildung. Schlussendlich plädierten alle anderen TN für Beibehaltung des spontanen Austausches ohne feste Vorgaben i.S.v. Intervision.

Thema „Syndrom Haglund Ferse“ (Fersensporn dorsal) wird von Birgit Langer in eigener Sache vorgestellt. Seit 11 Monaten Schmerzen; Stoßwellentherapie brachte noch keine Linderung; Entzündung abgeschwächt; Einbeinstand u.a. stehende Asana kaum möglich. Gruppe empfiehlt:

- Unter Beachtung des myofaszialen Ansatzes nicht primär Plantarfaszie dehnen
- mit TMX® Trigger Schmerzen und Verspannungen mit Bällen lösen (ggf. online Video)
- Wo fehlt Kraft: LWS, ISG, Becken...?
- Fußspanne und Sprunggelenk aktivieren (z.B. kniende Rückbeugen)
- Spiraldynamik nutzen für Rotation im Fußbereich
- Reduktion von Vata nach dem Ayurvedischen Prinzip z.B. mit der Pawanamuktasana-Serie (Satyananda Tradition)
- Brahmari Pranayama

Thema „YT bei Anorexie/ Bulimie im Gruppensetting“ stellt Lena Brandes vor. Ihr künftiges Angebot richtet sich an weibliche Jugendliche in Wohngruppe der Jugendhilfe.

Gruppe empfiehlt:

- geringe Gruppengröße
- kurze bodennahe Sequenzen bringen Sicherheit max. 30 Minuten
- Körperwahrnehmung und Erdung fördern (Füße, Bebo) dabei Körper als „Stütze“ nutzen, damit Geist nicht abschweift
- Muskelrelaxation nach Jacobsen -> anspannen/ entspannen
- Propriozeption
- Ujjayi Pranayama mit Atemlenkung in den Bauchraum
- Brahmari Pranayama zur Vata Reduktion; tönen immer wieder anregen (steigert Selbstwert und positives Körpergefühl)
- Vier Herzensqualitäten nutzen (Maitri, Karuna, Mudita, Upeksha)
- Ahimsa sowie alle Yamas und Nyamas als Fokus für Unterricht

...

Thema „YT Fortbildung bei Krebs“ Lena Brandes bittet um konkrete Hinweise.

Gruppe empfiehlt: Homepage der DeGYT oder Yogatherapietag bei Momentum  
Regeneration (Dr. Günter Niessen)

Abschließend tauschten 6 TN ihre eMail Kontakte für künftige Vernetzung und Problemlösung auf kurzem Wege mit der Gruppe aus.

Köln, den 13.05.2025

Birgit Langer