

# Kursinfo

## AOK – Yogazeit

### Handlungsfeld:

- Stressbewältigung/Entspannung

### Präventionsprinzip:

- Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)

### Zielgruppe:

- Personen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten
- Bei Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist die Maßnahme kontraindiziert.

### Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion
- Optimierung und Stabilisierung des gesundheitlichen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Transfer des Erlernten in den Alltag
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

### Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 75 Minuten.

### Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 8 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

### Räumliche Voraussetzungen:

- Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mindestens 5 m<sup>2</sup> Platz pro TN.

### Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre „Meine Yogazeit“, rutschfeste Matten, Rollen, Sitzkissen, Unterlagen für den Kopf, Blöcke, Yogabänkchen, Hocker und Wolldecken zur Unterstützung der Bewegungsausführungen

### Anbieterqualifikation:

- Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- Einweisung in das KL-Manual „AOK – Yogazeit: Hatha-Yoga“

### Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung von Yoga und Auswirkung auf Körper, Geist und Atmung</li> <li>• Erste Asanas und Vinyasas</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressbelastung und körperliche Auswirkungen von Stress</li> <li>• Yoga als Stressausgleich</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atmung und Entspannung</li> <li>• Bauchatmung</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusste Körperaufrichtung</li> <li>• Zusammenhänge von Verspannungen, muskulärer Dysbalance, Fehlhaltung und Stress</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhiger Atem – ruhiger Geist (Citta)</li> <li>• Körperwahrnehmung – Zusammenhänge zwischen Geisteszustand, Atmung und Körperreaktion</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sympathikus und Parasympathikus – An- und Entspannung erfahren</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit – Bedeutung und Transfer in den Alltag</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapas – yogische Disziplin</li> <li>• Persönliche Zielsetzung zur Fortsetzung der Yogapraxis</li> </ul>