

AOK – Hatha Yoga (10x90)

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> Stressmanagement
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> Versicherte 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 Für Versicherte mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen Förderung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit selbstständiges Auslösen der Entspannungsreaktion Optimierung und Stabilisierung des gesundheitlichen Gleichgewichts Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen Verbesserung der Körperwahrnehmung Transfer des Erlernen in den Alltag Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> Mindestens 6, Maximal 15 Teilnehmern
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mindestens 5m² Platz pro TN
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> TN-Unterlagen Matten, Stühle, Polster, Decken, Augensäckchen, Klötze, Tisch, Gurte
ANBIETER-QUALIFIKATION ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none"> Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht Gültige Zusatzqualifikation Gültige Kursleitung Hatha-Yoga (500 UE Yoga à 45 Min im Präsenzunterricht über mindestens 2 Jahre) Einweisung in das Konzept „AOK – Hatha Yoga (10x90)“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Einführung in das Hatha Yogakonzept als geeignete Maßnahme im Umgang mit Stress“ ▪ Kennenlernen des Kurskonzepts: Erlernen von Salutogenese ▪ Erste Asanas
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Die eigene Kraft begreifen und stressfrei reorganisieren lernen“ ▪ Wiederholung und Vertiefung des Yogaprinzips ▪ Asanas
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Stressabbau durch Bewegungsabfolgen, dem eigenen Atemrhythmus folgen lernen“ ▪ Erlernen eines Bewegungsablaufes, der dem Rhythmus der eigenen Atmung folgt ▪ Asanas i.V.m. Wahrnehmung und Lenkung der Atmung
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Gelenkorte – als Frühwarnsystem von Überlastung und Stress kennenlernen und mit freier Beweglichkeit den inneren Raum gestalten lernen“ ▪ Unterschiede und Funktionen von Gelenken – wie verändern sich diese bei Überbelastung ▪ Asanas i.V.m. Wahrnehmung von Gelenkstellungen
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Stabil und Beweglich“ ▪ Wichtige Gelenke des Körpers kennenlernen – Möglichkeiten der Bewegungs- und Handlungsspielräume ▪ Asanas i.V.m. Lenkung einer entspannten Aufmerksamkeit auf gesunde Gelenkbewegung und stabile Haltung
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „freie Aufmerksamkeit in der Gegenwart als Grundlage eines stressfreien Zustandes einüben“ ▪ Erläuterung von citta vritti nirodha: Befreiung von Ablenkungen ▪ Asanas i.V.m. entspannter Aufmerksamkeit und freien Atemfluss
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Entspannung der Muskeln als Grundlage eines stressfreien Zustandes einüben“ ▪ Erläuterung von Funktion und Arbeitsweise der Muskulatur ▪ Asanas i.V.m. Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Anspannungs- und Entspannungsorte unter Aufzeigen der aus Yogasicht gewünschten Muskel-Tonus-Qualität
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „das vegetative Nervensystem – der Wechsel zwischen Tag- und Nachtrhythmus“ ▪ Erläuterung des Nervensystems – Sympathikus und Parasympathikus ▪ Asanas i.V.m. Entspannung
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „die eigene zarte innere Natur finden“ ▪ Wahrnehmungsqualitäten kennenlernen (Gegensätze) ▪ Asanas i.V.m. Wahrnehmungsübungen
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „die freundliche Zusammenfassung – gesundheitsorientiertes Denken“ ▪ Wiederholung und Vertiefung des Gelernten ▪ Zusammenfassung der erlernten Asanas