Seminarplan

Titel	**Gesundheitsförderung durch Yin Yoga**
Untertitel	Gesellschafts- und sozialpolitische Aspekte der Erhaltung und Prävention von Rückengesundheit im Berufsalltag
Die gesellschaftspolitischen Anteile sind gelb markiert (20% von 24 UE= 4,8 UE)	

Tag	Lernziele und Inhalte (Stichpunkte)	Methoden	UE
Mittwoch			
9:00- 12:30	Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellung der Seminarleitung und der Teilnehmenden • Erwartungen/Wünsche, Motivationen und Kenntnisse der Teilnehmenden • Vorstellung der Struktur und Inhalte des Seminars 120 min sozialpolitische Bildung • Prävalenz und Inzidenz von Rückenbeschwerden in Deutschland • Psychische, soziale, ökonomische und ökologische Einflussfaktoren auf die Rückengesundheit • Primäre, sekundäre und tertiäre Prävention • Schmerzwahrnehmung: Zusammenhang von physischen, emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Aspekten und dessen Einfluss auf Beruf und Familie • Bedeutungsmerkmale von Yin Yoga im Hinblick auf unsere Rückengesundheit (und Minderung von Beschwerden) Einführung in das Konzept des Yin Yogas: die Prinzipien Yin und Yang • Einleitende Praxis: Muskelentspannung und Atemlenkung	Dialog Vortrag, Reflexion, Workpaper, Flipchart, Partnerarbeit, Diskussion, praktische Übung Kurzvortrag praktisches Üben	4,67
60 min. Mittagspause			
13:30- 16:00	Naturwissenschaftliche Grundlagen des Yin YogaKonzeptes und deren Bedeutung für die Rückengesundheit: • Faszien und Anatomy Trains Yin Yoga für den unteren Rücken: • Faszienlösung im LWS-Bereich • Atemlenkung • mentale Vorgänge beachten • Umsetzungsmöglichkeiten einzelner Übungen im Arbeitsalltag	Vortrag praktisches Üben	3,33

Donnerstag			
9:00- 12:30	Rückenwahrnehmung: • Neutralisierung der Muskelspannung • Wiederholung der Übungen vom Vortag 120 min sozialpolitische Bildung • Medizinische Paradigmen: das biomedizinische und das biopsychosoziale Krankheitsmodell (biologische, psychische und soziale Faktoren bezogen auf die Entstehung von Rückenbeschwerden) • Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky: Warum bleiben Menschen gesund? • Die Relevanz von Eigenverantwortlichkeit angesichts aktueller und zukünftig veränderter Gesundheitsversorgungsmöglichkeiten (Kliniken, Hausarztpraxen, Telemedizin, u.a.) • Protektive Gesundheitsfaktoren im Zusammenhang mit Rückengesundheit und deren Bewusstwerdung: Ressourcen, Resilienzfaktoren, Kontrollüberzeugungen, Selbstwirksamkeitserwartungen, Denkstile, soziale/ökonomische und ökologische Schutzfaktoren • Yin Yoga als eine Möglichkeit, diese Gesundheitsfaktoren zu stärken, beruflichen Herausforderungen positiv zu begegnen, die Rückengesundheit zu erhalten und wirtschaftliche Kosten zu minimieren Übungen aus dem Yin Yoga für den Arbeitsalltag: • Atemwahrnehmung/Atemsteuerung • Übungen im Sitzen zur Mobilisierung der Wirbelsäule und Entspannung der Rückenmuskeln Mentale Vorgänge beobachten	praktisches Üben Vortrag, Flipchart, Workpaper, Partnerarbeit, Reflexion, Fragebogen, Diskussion praktisches Üben	4,67
60 min. Mittagspause			

13:30- 16:00	Yin Yoga und Grundlagen der TCM (traditionelle chinesische Medizin) und deren Bedeutung für die Rückengesundheit: • das Meridiansystem Durchführungsaspekte des Yin Yoga: • Worauf ist zu achten? • Yin Yoga mit und ohne Rückenbeschwerden • Einsatz von Materialien Yin Yoga für den mittleren Rücken: • Faszienlösung • Atemlenkung • Rotationen • Mentale Vorgänge beobachten • Umsetzungsmöglichkeiten einzelner Übungen im Arbeitsalltag	Vortrag, Flipchart, Bildmaterial Vortrag praktisches Üben	3,33
Freitag			
9:00- 12:30	Rückenwahrnehmung: • Neutralisierung der Muskelspannung • Wiederholung der Übungen vom Vortag Intensivierung rückenspezifischer Yin YogaÜbungen: • Fokus gezielt auf mentale Vorgänge ausrichten • Reflexion/Evaluierung von Gesundheitsfaktoren Yin Yoga für den oberen Rücken und Nackenbereich: • Faszienlösung • Atemlenkung • Mentale Vorgänge beobachten • Umsetzungsmöglichkeiten einzelner Übungen im Arbeitsalltag	praktisches Üben praktisches Üben, Reflexion, Gruppengespräch praktisches Üben	4,67
60 min. Mittagspause			

13:30-16:00	Übungen zur Atemlenkung: • Wechselseitige Nasenatmung, tiefe Bauchatmung, Brustatmung, Flankenatmung • Umsetzungsmöglichkeiten einzelner Atemübungen im Arbeitsalltag Intensivierung rückenspezifischer Yin Yoga Übungen: • Fokus auf alle 3 Bereiche des Rückens (oberer, mittlerer und unterer Rücken) • Übungen in Rücken-, Bauch- und Seitlage, im Sitzen, im Vierfüßlerstand und im Stand • Fokus gezielt auf mentale Vorgänge ausrichten • Reflexion/Evaluierung von Gesundheitsfaktoren Gemeinsame Abschlussreflexion: • Was konnten die Teilnehmenden aus dem Seminar mitnehmen? Was fehlt noch? • Was genau möchten sie in ihren Arbeitsalltag integrieren?	praktisches Üben, Reflexion praktisches Üben, Reflexion Gruppengespräch, Reflexion	3,33

Ausschreibungstext:

Prävention für einen gesunden Rücken – Salutogenese und sanftes Yin Yoga zur Gesundheitsförderung

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ (Arthur Schopenhauer). Der Fokus dieses 3-tägigen Bildungsurlaubes liegt auf der Gesundheit – insbesondere der Rückengesundheit - und wie wir diese erhalten können. Die theoretische Grundlage bildet das Modell der Salutogenese nach Antonovsky und die praktische Methode bietet das Yin Yoga.

Die 12-Monats-Prävalenz von Rückenbeschwerden in Deutschland belief sich bis 2022 auf 32,64% (WIdO der AOK). Arbeitsunfähigkeitstage und Krankheitskosten gehen zum größten Teil auf Rückenbeschwerden zurück. Hinzu kommen veränderte Gesundheitsversorgungsmöglichkeiten: es gibt kaum zeitnahe Termine in Hausarzt- und Facharztpraxen, weil Praxen aufgrund mangelnder Nachfolger schließen oder weil die Ärzte aufgrund des Patientenaufkommens und der Bürokratie überlastet sind (ApothekenUmschau 1/25).

Diese Situation appelliert an die Eigenverantwortlichkeit jedes Einzelnen: was können wir tun, um Rückenbeschwerden zu vermeiden oder mit ihnen umgehen zu können? Das salutogenetische Modell fokussiert hierfür die eigenen Kräfte, derer wir uns manchmal gar nicht bewusst sind: Was sind unsere Ressourcen? Welche Widerstandskräfte haben wir? Welche (brauchbaren oder unbrauchbaren) Überzeugungen und Denkstile haben wir? Welche soziale Unterstützung gibt es? Wie ist die wirtschaftliche und ökologische Situation bzw. wie lässt sie sich verbessern? Und wie können wir hierdurch unsere Rückengesundheit stärken?

Yin Yoga ist eine sehr sanfte Yogaform, die helfen kann, diese salutogenetischen Aspekte bewusst zu machen und reflektieren. Da diese Yogapraxis sehr ruhig ist, bietet sie sehr viel Raum und Zeit für diese Innenperspektive. Der nächste Schritt ist, diese Erfahrungen oder Einsichten in das Berufsleben

zu integrieren und durch manchmal kleine Veränderungen gesünder mit unserem Rücken umzugehen. Zudem bietet das Yin Yoga viele praktische Möglichkeiten, unsere Wirbelsäule und die Muskeln sanft zu mobilisieren, so dass unser Rücken weniger anfällig wird. Diese Übungen können leicht in den Arbeitsalltag integriert werden und somit insgesamt zu einem verbesserten Gesundheitszustand führen.

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen vielseitige Impulse, um Ihre Rückengesundheit zu stärken. Zudem wird es Raum für Reflexion und Gruppengespräche geben, so dass Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen können.