



Leitlinien der DG-E e.V. zur Anwendung von Yoga in Prävention und Therapie

Ziele des Yoga in Prävention und Therapie:

- Verhaltensmodifikation: Angestrebt werden die Verbesserung von differentiellen Reaktionen auf Belastungen, die Steigerung der Belastbarkeit des biologischen und psychischen Systems der Person sowie ein Abbau von Häufigkeit oder Ausmaß von Belastungen.
- Aufbau von Stresskompetenz durch Erwerb von Strategien und Methoden zum adäquaten Umgang mit Stresserleben.
- Aufbau von Entspannungskompetenz als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung zur Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten - physiologisch/ kognitiv /emotional.
- Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimale organismische Regulationen, gesunde Verhaltensweisen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung.
- Stärkung persönlicher Ressourcen zur körperlichen und seelischen Selbstregulation
- Aufbau präventiver Schutzfaktoren im Sinne einer allgemeinen gesundheitsförderlichen Prävention und Unterstützung der Salutogenese.

Voraussetzungen für anerkannte YogalehrerInnen und Yoga-therapeutInnen:

1. Fortbildung nach den Richtlinien der DG-E e.V. zur Yoga-Fortbildung oder äquivalente Fortbildung
2. Verpflichtung zur Anwendung dieser Leitlinien bei der Durchführung eigener Kurse.
3. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen Kenntnisse in Yoga durch regelmäßige Fortbildung (alle 2 Jahre) und Supervision im Yoga bei anerkannten Institutionen.

Voraussetzung beim Klienten in der Prävention:

1. Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme
2. Kooperationsbereitschaft.
3. Allgemein guter Gesundheitszustand, keine psychische Erkrankung.

Eingangsbedingungen zu einem Präventivkurs in Yoga:

1. Vorgespräch zur Klärung von Motivation und Indikation
2. Klärung der Bereitschaft
 - zum täglichen Üben (20 Minuten), sowohl in der Übungsphase wie danach in der Aufrechterhaltungsphase
 - zur Anwendung des Gelernten,
 - zur Integration in den Alltag

Methodik:

- **Hatha Yoga** Übungen (asanas und pranayamas) z. B. im Sinne von Iyengar und Desikachar: Die Auswahl der einzelnen Übungen richtet sich nach den individuellen Indikationen.
- **Strukturierte Hinführung:** Übungen aus dem Yoga werden vorbereitet u.a. durch Übungen aus anderen Quellen.

- **Unbedingte Kontrolle:** Reflexion der Empfindungen und Wahrnehmungen
- **Meditative Übungen:** ab Level III der Kurse
- **Ganzheitlicher Therapieansatz:** Psychosomatischer Ansatz, Kooperation zwischen Klient u. Behandler, psychotherapeutische Interventionen (differenzieren zwischen Prävention und Therapie!)
- **Autogenerative Schmerz- und Kraftgrenzen:** So wenig wie möglich heterogenerative Einflussnahme auf Schmerz- und Kraftgrenzen
- **Sitzungsinhalte:** In Theorie und Rahmenbedingungen des Yoga einführen. Die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen. Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen. Psychosomatische und physiologische Zusammenhänge erläutern. Eventuell Konflikte bearbeiten. Übungen als Hausaufgaben vorbereiten.

Didaktik:

1. **Dauer eines Kurses:** 10 - 12 Einheiten (je eine Einheit pro Woche)
2. **Zeit einer Sitzung:** ca. 90 Minuten
3. **Gruppengröße:** 6 bis 12 Teilnehmer
4. **Alter:** Ab ca. 4 Jahren in speziellen Kinderkursen. Keine Begrenzung für alte Menschen bei ausreichender geistiger/ körperlicher Belastungsfähigkeit
5. **Räumliche Gegebenheiten:** Ruhige, normal geheizte, trockene Räume, ca. 4 Quadratmeter pro Teilnehmer.
6. **Kleidung:** Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen, möglichst keine beengende Alltagskleidung
7. **Tonträger:** nicht verwenden
8. **Musik:** nicht verwenden
9. **Nachbetreuung:** Posterhebung mit z. B. Fragebögen, sporadische Zusammenkünfte, Fortgeschrittenen Kurs Level II und Level III

Qualitätssicherung:

1. **Erfolgskriterien:**
Vorbereitungs- und Durchführungscompetenz für eine klassische und korrekte Yogahaltung
Verringerung von Symptomen (subj./obj.; kurzfristig/langfristig),
Veränderung im Stresserleben, Copingstrategien
Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen),
2. Veränderung von Verhaltensweisen und Eigenschaften (Fragebogen „Yoga Inventory“),
Alltagsintegration
3. **Evaluation:** mündliche oder schriftliche Überprüfung der Ergebnisse z.B. mittels „Yoga Inventory“ von Prof. Dr. Engel (Prä- und Postanwendung)
4. **Indikationen:**
Primäre Prävention
Sekundäre Prävention - zur Verhinderung der Chronifizierung von
- psychosomatischen Störungen (wie z.B. Panikstörung, somatoforme Schmerzzustände, Asthma, Bluthochdruck, Muskelverspannungen)
- psychovegetative Übersteuerung, körperliche Funktionsstörung
5. **Kontraindikationen:** Akute Psychosen





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Richtlinien der DG-E e.V. zur Yoga-Fortbildung

Qualifikationsstufen	Ausbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen (UE = 45 Min.)
Anerkannte/r Yogalehrer/in Level I	Approbation als Psychotherapeut/in oder Universitätsabschluss in Psychologie (Bachelor, Magister, Master, Diplom) oder in (Zahn-)Medizin jeweils mit besonderen Kenntnissen in Psychodiagnostik, Gruppendynamik, Krisenintervention usw.	anerkannte Stunden aus dem Studium (Physiologie, Neurologie, Anatomie, allgemeine Psychologie I und II) Selbsterfahrung Level I Asanas Katalog Level I (Theorie und Praxis) Asanas Pranayamas Katalog Level I (Theorie und Praxis) Meditation Mantra/Philosophie Patanjali Patanjalis Kommunikationsqualitäten Kunde des Bewegungsapparates	90 UE 26 UE Selbsterfahrung Level I* 26 UE Körperarbeit I* 26 UE Körperarbeit II* 26 UE Atemübungen* 26 UE Meditation/Philosophie* 26 UE Kommunikation* 26 UE Anatomie/Physiologie* 8 UE Gruppen-Supervision* 3 UE Prüfung*
		Summe Präsenzunterricht Level I:	193 UE
Anerkannte/r Yogalehrer/in Level II	anerkannte/r Yogalehrer/in Level I	Selbsterfahrung Level II Asanas Katalog Level II (Theorie und Praxis) Asanas Pranayamas Katalog Level II (Theorie u. Praxis) Pranayama-Meditation /Philosophie Patanjali Patanjalis Kommunikationsqualitäten Kunde des Bewegungsapparates	26 UE Selbsterfahrung Level II* 26 UE Körperarbeit I* 26 UE Körperarbeit II* 26 UE Atemübungen* 26 UE Meditation/Philosophie* 26 UE Kommunikation* 26 UE Anatomie/Physiologie* 8 UE Gruppen-Supervision* 3 UE Prüfung*
		Summe Präsenzunterricht Level II:	193 UE
Anerkannte/r Yogalehrer/in Level III	anerkannte/r Yogalehrer/in Level II	Selbsterfahrung Level III Asanas Katalog Level III (Theorie und Praxis) Asanas Pranayamas Katalog Level III (Theorie und Praxis) Meditation Mantra / Philosophie Patanjali Patanjalis Kommunikationsqualitäten Kunde des Bewegungsapparates	26 UE Selbsterfahrung* 26 UE Körperarbeit I* 26 UE Körperarbeit II* 26 UE Atemübungen* 26 UE Meditation/Philosophie* 26 UE Kommunikation* 26 UE Anatomie/Physiologie* 8 UE Gruppen-Supervision* 4 UE Prüfung*
		Summe Präsenzunterricht Level III: Summe Präsenzunterricht bis einschließlich anerkannte/r Yogalehrer/in Level III: Gesamtsumme bis einschließlich anerkannte/r Yogalehrer/in Level III:	194 UE 580 UE 670 UE
Anerkannte/r Yogatherapeut/in	anerkannte/r Yogalehrer/in Level III mit mind. 2 Jahren Lehrerfahrung nach vorausgegangener Qualifikation und bei Universitätsabschluss in Psychologie Diplom oder Master und Heilbefugnis für Psychotherapie und abgeschlossene Psychotherapieausbildung	Emotionale Unabhängigkeit im Yoga Beziehungskompetenz im Yoga Störungswissen im Yoga Veränderungswissen im Yoga	52 UE Emotionen* 52 UE Beziehung* 52 UE Kasuistik* 52 UE Therapiewissen*
		Summe Präsenzunterricht Yogatherapeut/in:	312 UE
Anerkannte/r Ausbilder/in von Yogalehrer/innen und Yogatherapeuten/innen	Anerkannte/r Yogatherapeut/in mit mind. 2 Jahren Lehrerfahrung nach der vorausgegangenen Qualifikation	Yogafortbildungsseminar Yogalehrer/in Yogafortbildungsseminar Yogalehrer/in	26 UE Hospitation* 26 UE Co-Leitung* 3 (Kursablauf-)Dokumentationen 2 UE Prüfung* Kolloquium mit der Anerkennungskommission
		Summe Präsenzunterricht Yoga-Ausbilder/in:	54 UE

* bei von der DG-E e.V. anerkannten AusbilderInnen

(b.w.)





Richtlinien der DG-E e.V. zur Yoga-Fortbildung (Fortsetzung)

1. Nachweis: Für den Nachweis der Lerninhalte aus dem Studium inkl. der klinisch-psychologischen Kenntnisse sowie über die absolvierten Seminare und Supervision sind der Anerkennungskommission „Yoga“ der DG-E e.V. schriftliche Bestätigungen/ Nachweise vorzulegen. Zwischen dem ersten und dem letzten Seminar muss ein Mindestabstand von 2 Jahren liegen.

- ▶ Externe Trainer werden dann anerkannt, wenn deren Qualifikation den Richtlinien der DG-E e.V. entspricht.
- ▶ Mindestens 50% der Fortbildungseinheiten zur Yogalehrer/in Level I-III, muss von Ausbilder/innen geleistet worden sein, die über den DG-E Qualifikationsnachweis „Anerkannte/r Ausbilder/in von Yogalehrer/innen“ anerkannt sind.
- ▶ Die Anerkennung von DG-E fremden Institutionen muss gemäß dem Äquivalenzprinzip vier Kriterien erfüllen:
 - a) Die Anerkennung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der Krankenkassen;
 - b) mindestens zwei Prüfer/innen der Prüfungskommission sind „Anerkannte/r Ausbilder/in von Yogalehrer/innen“ der DG-E;
 - c) die Teilnahme an mindestens zwei Fortbildungseinheiten zu je 16 UE bei „Anerkannte/r Ausbilder/in von Yogalehrer/innen“ der DG-E ist nachzuweisen (Bescheinigung);
 - d) das Curriculum der fremden Institutionen erfüllt Standards der DG-E entsprechend Leit- und Richtlinien zur Yoga-Fortbildung der DG-E.

Aufgrund der vorgelegten Fortbildungsnachweise entscheidet die Anerkennungskommission des Fachausschusses im Auftrag des Vorstandes über die Erteilung von Qualifikationsnachweisen.

Zusammenfassung:	anerkannte Stunden aus dem Studium	90 UE
	Yogalehrer/in Level I	193 UE
	Yogalehrer/in Level II	193 UE
	Yogalehrer/in Level III	194 UE
	Summe bis zum/r anerkannte/n Yogalehrer/in Level III	670 UE
	Yogatherapeut/in	312 UE
	Summe bis zum/r anerkannte/n Yogatherapeut/in	982 UE
	Yogalehrerausbilder/in	54 UE
	Summe bis zum Ausbilder/in von Yogalehrer/innen und Yogatherapeuten/innen	1036 UE

2. Die zu vergebenden Qualifikationsnachweise lauten: „*Titel Vorname Nachname* erhält von der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) aufgrund seiner/ihrer Fortbildung nach den Richtlinien der DG-E e.V. den Qualifikationsnachweis: «Anerkannte/r Yogalehrer/in Level I», «Anerkannte/r Yogalehrer/in Level II», «Anerkannte/r Yogalehrer/in Level III», «Anerkannte/r Yogatherapeut/in» oder «Anerkannte/r Ausbilder/in von Yogalehrer/innen und Yogatherapeuten/innen»

3. Fortbildungsregelung: Der/die Qualifikationsinhaber/in muss Mitglied der DG-E e.V. sein, um die mit dem Qualifikationsnachweis verbundene Verpflichtung zur Beachtung der Richtlinien in Prävention und Therapie zu gewährleisten sowie durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung bei DG-E anerkannten AusbilderInnen die Sicherung des erreichten Qualitätsniveaus zu gewährleisten und zu fördern.

a) Fortbildungsregelung für anerkannte Yogalehrer/innen Level III, die vor dem 29.04.2009 ihre Fortbildung begonnen haben:

Präsenzunterricht:	anerkannter Unterricht:	Summe:	Fortbildung nach Zertifizierung:	Fortbildung nach 7 Jahren:
390 UE	280 UE	670 UE	26 UE pro Jahr	182 UE

Diese Regelung gilt für die Dauer von 7 Jahren. Innerhalb dieser 7 Jahre haben die Absolventen insgesamt 182 Std. Fortbildung besucht, so dass durch Addition mit den vorher geleisteten 390 Std. Ausbildung eine Gesamtausbildung von 572 Std. vorliegt. Wenn diese Gesamtausbildungszeit (spätestens 2016) erreicht ist, wird die Pflichtfortbildungsmenge pro Kalenderjahr wieder auf 8 Std. reduziert.

b) Fortbildungsregelung für anerkannte Yogalehrer/innen Level III, die nach dem 29.04.2009 ihre Fortbildung begonnen haben:

Präsenzunterricht:	anerkannter Unterricht:	Summe:	Fortbildung nach Zertifizierung:
580 UE	90 UE	670 UE	8 UE pro Jahr

Version 2.0 lt. Beschluss der MV der DG-E e.V. vom 04.05.2011, ergänzt lt. MV-Beschluss vom 29.04.15 als Anlage zur Aus-, Fort- und Weiterbildungsordnung der DG-E e.V. (die Leit- und Richtlinien basieren auf den Leit- und Richtlinien der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren - Ursprungsfassung vom 10.05.02, zuletzt modifiziert am 29.04.09 -, die lt. Beschluss der MV vom 13.05.10 für die DG-E e.V. übernommen wurden)

