

			
			

ViniYoga Netzwerk
Intervision
 10-12 Uhr
 Zoom, den 28.01.2022

Unsere Agenda heute

Willkommen Birgit

Themen sammeln

Tanjas Fall einer Interessentin mit Wunsch nach „Fertility-Yoga“
Themenimpuls Selbstwirksamkeit

anwesend waren: Birgit, Tanja, Gabriella, Heike, Michaela, Ilka

♥-lich willkommen Birgit

- Wir starten die heutige Intervision mit einer Willkommensrunde für Birgit. Jede berichtet, wie sie mit Viniyoga arbeitet (Einzel, Gruppe, Mitwirkung in Aus-/Weiterbildung, Spezialthemen der therapeutischen Tätigkeit, Engagement in Verbänden, ... kommen zur Sprache).
- Heike berichtet bei der Gelegenheit den Status der Aus- und Weiterbildungen des BYZ:
 - Die letzte Yogalehr-Grundausbildung des BYZ ist in 2021 zu Ende gegangen. Weitere wird es seitens BYZ nicht geben.
 - Im Feb. 2022 geht die aktuell laufende therapeutische FoBi in Präsenz weiter (war pandemiebedingt ausgesetzt)
 - Im Anschluss an diese will Heike noch eine (vorauss. letzte) FoBi für die Absolvent:innen der o. g. Grundausbildung und weitere interessierte Viniyoga-Lehrer:innen anbieten
 - Das Angebot der Therapeutischen Konferenzen bleibt als BYZ Format bestehen – in diesem Jahr erstmals auch mit einer Online-Variante (vgl. aktuelle E-Mail-Info)
 - außerdem bietet Heike ein weiteres kostenpflichtiges Online-Format: Freitagssession mit je einer Fallvorstellung
- Gabriella und Ilka werden vorauss. ab Mai 2023 eine Yogalehr-Grundausbildung in bewährter BYZ-Qualität (das ist jedenfalls der eigene Anspruch ;)) anbieten, weitere Kolleg:innen aus dem ViniYoga Netzwerk werden als Dozentinnen mitwirken

Birgit:

- Ihre erste Yogalehrausbildung hat sie seinerzeit über ihren Berufsverband der Physiotherapeut:innen absolviert
- Nach Hüft-OP in 2004 zum BYZ gefunden, bald hier die Ausbildung und zuletzt die Therapeutische FoBi absolviert
- Seit 25J. Physiotherapeutin in eigener Praxis, seit 10 J. Privatpraxis mit 2 angestellten Physiotherapeutinnen, seit 5 J. arbeitet sie selbst ausschließlich yogatherapeutisch 😊
- darüber hinaus ist sie auch zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie
- unterrichtet neben der Einzelarbeit derzeit auch 1Gruppe/Woche online

Tanjas Fall einer Interessentin mit Wunsch nach „Fertility-Yoga“

Die Interessentin per Mail:

„Ich habe schon das ein oder andere Mal Yoga gemacht, aber wirklich gelernt habe ich es nie.

Daher würde es mich sehr interessieren, es richtig zu lernen, damit ich dafür einen richtigen Zugang für mich finde.

Dazu kommt, dass mein Mann und ich uns derzeit in einer Kinderwunschbehandlung befinden und ich würde gerne Fertility Yoga machen - möchte aber vorher gerne die Grundsätze erlernen.“

Tanjas Frage an uns:

- Wie würdet Ihr mit so einer Frage umgehen? Wie und was antworten? Fertility-Yoga?

Aus der Diskussion:

- Wir sind uns einig, am besten nur kurz/knapp antworten, dass die Klientin mit dem Wunsch, die Grundlagen lernen zu wollen, genau richtig bei Tanja ist. Der Rest lässt sich leichter „bearbeiten“, wenn erstmal ein persönlicher Kontakt hergestellt ist. << Tanja will diesen Gedanken aufgreifend nochmal bei der Interessentin nachhaken.
- Heike berichtet, dass es in ihrem Klientinnen-Stamm vier Frauen gibt, für die Kinderwunsch auch ein starkes Thema war und die während der Zeit, die sie mit Heike im Prozess waren, schwanger geworden sind 😊
- Weiterhin hat sie einige Yogalehrerinnen im Einzel, die anderweitig Ausbildungen im „Hormonyoga“ absolviert haben. Sie kann nicht erkennen, was die besonderes machen, was nicht auch ohne das Extra-Label auskäme.
- Sie hat gute Erfahrung damit gemacht, wenn sie nach „Yoga-Richtungen“ gefragt wird, von denen sie nicht weiß, was da genau angeboten wird, einzuräumen „Da kenn ich mich nicht aus.“. Alle stimmen zu >> erklären, wie wir arbeiten/unsere Konzepte darstellen ist hilfreicher, als Wertungen über „die anderen“ abzugeben.
- für uns ist eine Vorstellung von diese oder jene Yogaintervention würde grundsätzlich Heilwirkung xy bewirken, zu eindimensional
- Birgit hat bei Recherche nach Fertility-Yoga Videos gefunden, die sehr an einen krankengymnastischen Fokus auf Becken(boden) schließen lassen
- Einige kennen darüber hinaus „Luna-Yoga“ nach Adelheid Olbrich << auch dazu ist zu sagen >> es braucht keine neuen Namen/Label und auch keine nicht belastbaren Wirkversprechen, um eine angemessene Praxis für eine spezielle Klientin zu entwickeln...

Selbstwirksamkeit

Diskussion entlang Tanjas News-Beitrag-Entwurf:

- Viel Lob aus der Runde für Tanjas Ausarbeitung und Zustimmung von allen, dass der Beitrag in die News gebracht werden soll
- Tanja will noch Quellennachweise ergänzen und einige Überarbeitungen durchführen

Inhaltliche Impulse:

- Selbstwirksamkeit <> Vertrauen in Selbstheilungskräfte
- Individuelles Yogaüben >> Verbesserung der Körperwahrnehmung/des Körpergefühls und der Wahrnehmungsfähigkeit für emotionales Befinden >> dadurch wird u. U. auch Erkennen von Selbstunsicherheit/Versagensängsten/kindeitsgeprägter Muster möglich >> mitunter sogar ein tieferes Verständnis vom „Selbst“ und der Individuum-Welt-Beziehung
- Selbstwirksamkeitserwartung fördert die Bereitschaft regelmäßig zu üben 😊, wenn auch nur einer der Bausteine auf dem Weg zum Heilerfolg
- Heilung ist ein multimodales Geschehen << hilfreich sind:
 - die Passgenauigkeit, Qualität und (sofern erforderlich) wiederkehrende/regelmäßige Anwendung der gewählten Interventionen
 - Vertrauen in die Selbstheilungskräfte, Vertrauen in die Kompetenz der Therapeutin >> psych.-emotional positive Grundgestimmtheit >> erhöht Potential für Neurogenese
 - Erkennen und Ausschalten von Stressoren, die Heilung im Wege stehen auf allen möglichen Ebenen (Beziehung, Ernährung, gesundheitsschädliche Denk- und Verhaltensmuster, ...)
- ⚡ Achtung vor Selbstwirksamkeit als „überwertige Idee“: d. h. davor aus der „Selbstwirksamkeit“ das nächste große Ding zu machen, das Klientin/Klient dann von sich erwarten, wenn sie/er nur alles richtig richtig macht >> wir müssen auch das „Es liegt nicht alles in unserer Hand.“ vermitteln
- ⚡ Achtung vor Selbstüberhebung: „Ich bin so selbstwirksam, hab so tolle Selbstheilungskräfte, brauche keine Schulmedizin/Impfung/... „
- Zum Thema „Selbstwirksamkeit“ gibt es auch im neuesten DYF einen Beitrag (zumindest dem Titel nach 😊) – vgl. Anhang in separater Datei 2022-01-29_Selbstwirksamkeit_im_DYF.pdf

Themenspeicher

- Wir haben heute beschlossen, dass wir jede möglichst immer einen Fall „in petto“ haben, den wir in die Intervision einbringen können, so dass in jeder Intervision (gern neben anderen Themen/Fragen) mind. ein Fall besprochen wird. Das kann auch einer sein, bei dem alles glatt lief, mit dem sich keine Fragen verknüpfen.

Hinweis für die Fallauswahl: Michaela ist in nächster Zeit besonders interessiert an Fällen, in denen mit „atemtherapeutischem“ Schwerpunkt gearbeitet wurde.



♡-lich Danke für den fruchtbaren Austausch in der heutigen Runde. Die nächste Intervision findet am 25.2.2022 statt. *Ggf. müssen wir Uhrzeit oder Tag anpassen, damit Karen als neue Teilnehmerin zu uns stoßen kann.*