

ViniYoga Netzwerk
Intervision
 10-11:45 Uhr
 Zoom, den 29.09.2023

Unsere Agenda heute

Check-in

Wie dokumentieren wir unsere Arbeit?
Unspezifischer Schulterschmerz

anwesend waren: Sabine, Rita, Gabriella

Check- in und Sharing

Sabine ist seit drei Wochen aus Kanada zurück, war dort weg von Allem und versucht sich hier wieder gut einzuleben. Hat mit Yogaunterricht gestartet.

Rita: hat seit 1. Juli den Yogaraum Schöneberg von Elke übernommen (herzlichen Glückwunsch) und es ist und bleibt noch viel zu tun.

Gabriella: auch viel zu tun, die Ausbildung im i_f-Institut hat Ende Juni mit 12 Teilnehmer:innen begonnen, auch die Fortbildung startete Anfang September, es macht viel Spaß, aber es ist immer was zu tun.

Noch eine Info am Rande:

Die Techniker erstattet bis zu 100€ bei Online-Kursen, also mehr als der Zuschuss, den sie bei Präsenzkursen gewährt. Eine Übersicht wie andere Kassen das handhaben, findet Ihr hier:

<https://praeventionskurse-suchen.de/praeventionskurse-krankenkasse-erstattung-2/> (Auszug siehe Screenshot rechts)

Krankenkasse	Kurse / Jahr	Erstattung / Kurs	Deckelung (jährlich)	Sonstiges
Barmer	2 Kurse	siehe „Sonstiges“	150€	max. 75€ pro Kurs, keine prozentuale Erstattung
DAK Gesundheit	2 Kurse	80%	150€	max. 75€ pro Kurs, für Minderjährige 100% (75€ pro Kurs)
HEK – Hanseatische Krankenkasse	2 Kurse	80%	500€	max. 250€ pro Kurs falls dieser mehr als 300€ kostet
hkk Krankenkasse	2 Kurse	80%	200€	max. 100€ pro Kurs
KKH Kaufmännische Krankenkasse	2 Kurse	90%	160€	max. 80€ pro Kurs
Knappschaft	2 Kurse	siehe „Sonstiges“	160€	max. 80€ pro Kurs, keine prozentuale Erstattung
Techniker Krankenkasse	2 Kurse	80% (100% bei Online-Kursen)	150€	max.75€ pro Kurs (100€ bei Online-Kursen)
BIG direkt gesund	2 Kurse	siehe „Sonstiges“	240€	max. 120€ pro Kurs, keine prozentuale Erstattung
IKK Brandenburg und Berlin	2 Kurse	80%	150€	max. 75€ pro Kurs
IKK classic	2 Kurse	siehe „Sonstiges“	180€	max. 90€ pro Kurs, keine prozentuale Erstattung

1 bis 10 von 109 Einträgen

⏪ Zurück [Weiter](#) ⏩

Wie dokumentieren wir

Sabines Frage: Wie dokumentiert Ihr Infos aus Erstkontakt am Telefon?

- Rita und Gabriella machen das handschriftlich in die Konsultationsbögen,
- überhaupt arbeiten beide mit handschriftlichen Aufzeichnungen.
- Beide nehmen sich meist nach dem Termin direkt Zeit, um alles zu dokumentieren.
- Aber es spricht ja auch nichts gegen Eingabe in PC.

Unspezifischer Schulterschmerz

- Gabriella Frage: Ideen bei unspezifischem Schulterschmerz, der sich in Bewegung einstellt
- aktuell keine Klientin
- wenn dvipada pitham geht, Arme fest an den Boden drücken, dann Handflächen drehen, dann weiter weg ausbreiten - ohne Schmerz
- Der Schlüssel: schmerzfreie Bewegung in Schultermanschette bringen
- Freies Bewegen – Rotationen der Hände/Arme und damit der Schultern integrieren
- Weitere Ideen:
 - Arbeiten mit 1kg Gewichten im Stand, Arme über vorne/Seite, heben und senken
 - es geht auch: Arme anfangs mit angebeugten Ellbogen heben, falls es sonst schmerzt im Schultergelenk → trotzdem Muskelaktivität anstreben, hier auch mit oder ohne Gewichte arbeiten
 - Ebenfalls hilfreich: Pendelübung mit den Armen im Stand oder sitzend mit/ohne Gewichte
 - Tücher/Stab als Hilfsmittel integrieren und auch hier durch Umgreifen Rotationsmöglichkeiten ausschöpfen
 - Check des gesamten Bewegungsspektrums << mitunter gibt es nur eine bestimmte Armbreite/Armführung, die schmerzhaft ist – viele andere funktionieren

♥-lich Danke für den fruchtbaren Austausch
in der heutigen Runde.

Die nächste Intervision findet am 27.10.2023 10-12 Uhr statt.