

VYtz[☺]- Konzeptgruppe



Zoom am 21.8.2023

Anwesende: Heike, Stefanie, Tanja, Imogen, Ilka

☺ ViniYoga Netzwerk

Einzigster Tagesordnungspunkt: Fortsetzung der Diskussion zum **ViniYoga-Netzwerk-Thementag**

- Auch im heutigen Kreis Einigkeit zu:
 - Zielgruppe: Kolleg:innen aus Berlin-Brandenburg, aber auch sonst alle, die wollen aus dem Verteiler der Newsletter-Abonent:innen – nicht nur therapeutisch tätige Kolleginnen, sondern alle Alle 😊
 - Eintägige Veranstaltung
 - Terminbeschluss: **25.11.2023**
 - Kostenlos bzw. um Spende als Unkostenbeitrag wird vor Ort gebeten
 - Veranstaltungsort: **im fokus. Potsdam**
 - Themen-Optionen: siehe Diskussion unten
 - Anna-Leena hat sich angeboten, die Vorbereitung und Durchführung zu unterstützen >> Tanja kontaktiert sie, um Termine zu vereinbaren
 - Michaela hatte sich ebenfalls angeboten, bei der Orga mitzuwirken >> Ilka kontaktiert sie, um das zu klären
- Wir diskutieren Inhalte und Ablauf nochmals und kommen zu dem im Folgenden dargestellten Konsens.

- **Beschlussfassung zum Tagesablauf**

- Vormittag: 10:30-13:30 Uhr

Willkommen bei i_f	30min
Thema I – Themenideen vgl. S. 4, Durchführungsideen vgl. S. 5	45min
Pause	15min
Fortsetzung Thema I	90min

- Mittagspause: 13:30-16:00

gemeinsam bei dean & david << reserviert für geschlossene Gesellschaft
ausreichend Zeit für einen Spaziergang im nahegelegenen Park Sanssouci
mit alten Bekannten o. s. ä.

- Nachmittag: 16-19:00

Thema II - Themenideen vgl. S. 4, Durchführungsideen vgl. S. 5	90min
Pause	15min
Fortsetzung Thema II	60min
Abschluss	15min

- **Themenideen** – Vormittag (Thema I)*

- Unsere Rolle als Yogalehrer:innen und –therapeut:innen in herausfordernden Zeiten (herausfordernd betrifft viele Dimensionen >> z. B. politisch, gesellschaftlich, umweltressourcen-mäßig, bewusstseinsrevolutionär, ...)
- Zukunftsfähige Spiritualität – von der Matte/vom Meditationskissen ins Leben; vom Ich zum Wir; ... (ähnliche Themenidee wie die erste, aber vielleicht mit einem etwas spitzeren Aufhänger und dem Ziel eines gemeinsam erarbeiteten Definitionsversuchs für die Begrifflichkeit „(Zukunftsfähige) Spiritualität“)
- Freie Themenwahl im Lean Coffee Format – d. h. es wird jeweils 7min lang das diskutiert, was die TN eingebracht haben – nach jeweils 7min die einmalige Möglichkeit nochmals 7min für dasselbe Thema aufzuwenden, spätestens danach Themenwechsel

- **Themenideen** – Nachmittag (Thema II)*

- Viniyoga – hilfreich bei Post Covid Syndrom
Impulsvortrag und danach Zusammentragen von Erfahrungen, wo uns Post Covid als Yogalehrende/-therapeut:innen begegnet, welche Anliegen an uns herangetragen werden (in den Gruppen und im Einzel), welche Angebote haben Kolleg:innen möglicherweise kreiert, um den Bedürfnissen von Klient:innen gerecht werden zu können; vielleicht ein gemeinsames Brainstorming, wie man Viniyoga als wirksame Intervention noch bekannter machen könnte, ...

*Pointierte einladende Titelzeilen müssen nach Einigung auf die Themen, die es sein sollen, noch gefunden werden.

- **Durchführungsideen** – Vormittag

Nach einem geeigneten Intro und eventuell einer Minipraxis, die in eine angeleitete Reflexion mündet, drei mögliche Anschlussformate:

- Lean Coffee
- Silent Brainstorming > Austausch im Tandem > Austausch zweier Tandems > Plenum
- Gruppenarbeit mit anschließender Plenumssequenz

- **Durchführungsideen** – Nachmittag

- Bis zur Pause: Impulsvortrag und anschließend Fish Bowl (unsere Post Covid Erfahrungen; die besondere Bedeutung des Pacing; Raum schaffen für Selbstwirksamkeitserfahrungen speziell für Post Covid Betroffene)
- Oder bis zur Pause: Talk“show“ zum Thema
- Nach der Pause: Kreativwerkstatt in Kleingruppen >> „Wie wir Viniyoga als wirksame Intervention noch bekannter machen können.“