



Teilnahme an dem Projekt „GeH Mit!“

Gesundheitsförderung für

HochschulMitarbeiterInnen durch Yoga

Laufzeit: Nov. 2015 – Sept. 2016; Finanzierung: TK (Techniker Krankenkasse)

Universitätsweites Forschungsprojekt zur
Förderung von Gesundheit und Gesundheitskompetenz durch Yoga

„Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben
Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.“

(Kickbusch & Maag, 2006)

Inhalte des Forschungsprojekts

Module zur Förderung der MitarbeiterInnengesundheit

kostenfreie Teilnahme für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität Augsburg (begrenzte TN-Zahl) an:

- *Basismodul im WiSe 2015/16* zur Schaffung der gesundheitsbezogenen Grundlagen (Yoga-Kurs 10 Einheiten á 90 min)
- *Aufbaumodul im SoSe 2016* zur Einbettung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen in den Arbeitsalltag (professionelle und individuell abgestimmte Betreuung am Arbeitsplatz)
- *Nachhaltigkeitsmodul ab August 2016* zur Förderung der selbstständigen Durchführung (mit Hilfe von Unterstützungsleistungen und bindungsfördernden Maßnahmen)

Begleitstudie zu den Wirkungen von Yoga auf die Gesundheit

Wissenschaftliches Ziel der Studie ist, die Wirkungen von Yoga auf den Gesundheitsstatus und die Gesundheitskompetenz zu untersuchen:

- vollständig anonymisierte Datenerhebung und –behandlung
- Quantitative Fragebogenerhebung in der ersten und letzten Sitzung des *Basismoduls* sowie nach dem *Nachhaltigkeitsmodul*
- Prozessbegleitende Experteninterviews und Modulevaluationen

Nutzen für die TeilnehmerInnen

- kostenfreie Teilnahme an einem der Kurse „Yoga zur Förderung von Gesundheit für MitarbeiterInnen“ im WiSe 2015/16 (finanziert durch die TK)
- daran anschließend: professionell und individuell angeleitete Durchführung von weiterführenden gesundheitsförderlichen Maßnahmen am Arbeitsplatz



Inhalte der Kurse „Yoga zur Förderung der MitarbeiterInnengesundheit“

Die Kurse orientieren sie an dem standardisierten Rahmenkonzept zur „Förderung der MitarbeiterInnengesundheit durch Yoga“. Grundsätzlich gilt aber: Im Yoga werden die Übungen an die Übenden angepasst und nicht umgekehrt. Demzufolge ist kein Mensch für Yoga zu unsportlich, unbeweglich, alt, verletzt, krank, dick etc und die Kurse richten sich explizit an alle MitarbeiterInnen - AnfängerInnen, Fortgeschrittene, (Un-) Sportliche, (Un-) Bewegliche, Skeptische, Begeisterte und Menschen jeden Geschlechts.

Anbahnung von gesundheitlichen Veränderungsprozessen durch Einübung von

- Yoga-Übungen zur körperschonenden Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein
- Atem- und Meditationstechniken
- körperlichen und geistigen Entspannungsverfahren
- Techniken der Selbstwahrnehmung, -beobachtung, -regulation und -kontrolle

Organisatorisches

Stundenplan und Anmeldung

http://anmeldung.sport.uni-augsburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Yoga_Mitarbeiter_innen.html

Weitere Informationen und Rückfragen

lena.kroell@sport.uni-augsburg.de

Regelung zu der Teilnahme im Rahmen der Arbeitszeit

Die Teilnahme an dem Projekt „Yoga zur Förderung der MitarbeiterInnengesundheit“ gilt nach den Kriterien des §20 und §20a SGB V als Präventionsmaßnahme zum Erhalt und der Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Das bedeutet, dass Kursstunden im Umfang von einem Arbeitstag (8 Stunden) pro Jahr während der Dienstzeit besucht werden. MitarbeiterInnen, die im laufenden Jahr 2015 noch keine Präventionsmaßnahme besucht haben, können somit den Kurs im Rahmen ihrer Arbeitszeit besuchen, da die 4 bzw. 5 Kurssitzungen im Jahr 2015 eine Gesamtdauer von 6 Stunden bzw. 7,5 Stunden haben (4 bzw. 5 Sitzungen abhängig von dem Kurstag).

Im Jahr 2016 stehen wiederum 8 Stunden zur Verfügung, 5 bzw. 6 verbleibende Kurssitzungen nehmen 7,5 beziehungsweise 9 Stunden in Anspruch, von denen 8 Stunden als Präventionsmaßnahme während der Arbeitszeit besucht werden können.