

Fachliche Mindeststandards für Kursleitungen in den fernöstlichen Entspannungsverfahren Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong – Geltung bis 30.06.2023

Mit dem GKV-Leitfaden Prävention in der Fassung vom 27.09.2021 wurden die Inhalte und die Strukturierung der fachlichen Mindeststandards für Kursleitungen in den fernöstlichen Entspannungsverfahren ohne Änderung des Ausbildungsumfangs geändert. Die neuen Mindeststandards sind im Dokument „Kriterien zur Zertifizierung, Stand 27.09.2021“ veröffentlicht und treten am 01.07.2023 in Kraft; sie können für Kursleitendenlehrgänge bereits zuvor angewendet werden. Bis zum 30.06.2023 gelten noch die folgenden Mindeststandards.

Auszüge aus „Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand 23.11.2020“

Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung (Palliativ regeneratives Stressmanagement)“ – Fernöstliche Entspannungsverfahren Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong

(...)

Hatha Yoga

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
 - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
 - Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
 - Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
 - Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen
2. Philosophie und Geschichte des **Yoga** (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)
 - Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yogatexte
 - Ethik: Yama und Niyama
 - Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte
 - Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda
3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)
 - Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
 - Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
 - Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)

- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
 - Neurobiologie von Meditation
 - Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
 - Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschl. Asana, Pranayama und Meditation
 - Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. **Yoga Praxis für Gesunde** (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)
- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung¹ und Schulung in Anleitung und Beratung. Hierbei zunächst generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde
 - Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
 - Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
 - Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen
 - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
 - Aspekte von und Interaktion mit Ernährung
 - Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)
6. **Yoga Praxis und Krankheit** (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)
- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung für wesentliche Krankheitsbilder, insbesondere chronische Rücken,- Nacken,- Kopfschmerzen, Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen, Asthma sowie Darmerkrankungen
 - Mit Fokus auf krankheitsspezifische Aspekte: Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
 - Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
 - Wesentliche Meditationstechniken mit spezifischen Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen

¹ Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zum Thema Hatha Yoga) im Rahmen der im Fokus stehenden Programmeinweisung zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist nicht anerkennungsfähig.

- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Interaktion mit Ernährung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Tai Chi

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
 - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
 - Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
 - Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
2. Philosophie und Geschichte des **Tai Chi** (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Tai Chi, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte
3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)
 - Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
 - Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
 - Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
 - Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
 - Neurobiologie von Meditation
 - Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
 - Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Tai Chi
 - Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. **Tai Chi Übe-Praxis für Gesunde** (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)

- Vermittlung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)
- Grundlagen von Solo- und Partnerformen
- Grundlagen von Übungen mit Geräten
- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

6. **Tai Chi Übe-Praxis und Krankheit** (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt ausschließlich in Präsenz)

- Mit Focus auf krankheitsspezifische Aspekte: Kenntnis der möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Tai Chi in der ergänzenden Behandlung von Erkrankungen relevant sind
- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Qigong

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik

2. Philosophie und Geschichte des **Qigong** (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- Kenntnisvermittlung über die philosophischen und historischen Quellen und Bezüge des Qigong, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte

3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)

- Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
- Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
- Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)

- Neurobiologie von Meditation
 - Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
 - Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
- Kenntnisvermittlung über den aktuellen Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Qigong
 - Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. Qigong Übe-Praxis für Gesunde (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)
- Qigong-Übe-Praxis mit vertiefter Selbsterfahrung² und Schulung in Anleitung und Beratung
 - Hierbei zunächst Kenntnisse und Kompetenz im Bereich Qigong für Gesunde
 - Vermittlung der wesentlichen Übungen, Kenntnis elementarer Übungsprinzipien und ihrer Anwendung in verschiedenen Übungsformen, „stilles“ und „bewegtes“ Qigong.
 - Erlernen und intensive Übung der verschiedenen Ausdrucksformen, Hauptwirkungen und Kontraindikationen, mögliche Verletzungsrisiken
 - Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)
 - Grundlagenkenntnisse aus dem Bereich Qigong-Massage und Selbstmassage
 - Meditationstechniken mit Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen
 - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
6. **Qigong** Übe-Praxis und Krankheit (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt ausschließlich in Präsenz)
- Qigong Übe-Praxis mit Selbsterfahrung³ und Schulung in Anleitung und Beratung
 - Hierbei Kenntnisse und Kompetenz im Bereich Qigong für wesentliche stress-mitinduzierte Krankheitsbilder, u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose
 - Mit Focus auf krankheitsspezifische Aspekte: Kenntnisvermittlung der möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
 - Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Qigong in der ergänzenden Behandlung von Erkrankungen relevant sind
 - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

² Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zum Thema Qigong) im Rahmen der im Fokus stehenden Programmeinweisung zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist nicht anererkennungsfähig.

³ Siehe Fußnote 2.

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit