



Yoga für alle e.V. / YOGAHILFT

Was wäre, wenn Yoga strukturell und nachhaltig in Beratungsstellen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, bei Essstörungen, für Kinder in schwierigen Lebensverhältnissen, im Frauenhaus, in der Geflüchteten-Unterkunft und für Menschen in Altersarmut stattfinden würde? Wenn sich im sozialen Sektor die Erkenntnis durchsetzen würde, dass Yoga nicht einfach 'nice to have' ist, sondern gesellschaftlich relevant und wirkungsvoll?

Dann ermöglicht Yoga **strukturell Teilhabe und Prävention für Menschen, die aus eigener Initiative nicht am Yoga teilnehmen können**. Dann gibt es überall geschützte, sichere Räume, in denen strukturell benachteiligte Menschen positive Erfahrungen mit sich selbst und mit Gruppen machen können, sich mit ihrer Kraft verbinden, Lebensfreude spüren. Sie können sagen:

- „In mir ist wieder Licht“ - #yogahilft auch bei Depressionen.“
- „In mir ist wieder Freude“ - #yogahilft auch bei Altersarmut.
- „In mir ist wieder Frieden“ - #yogahilft auch nach Flucht.
- „In mir ist wieder Zukunft“ - #yogahilft auch bei schwieriger Kindheit.
- „In mir ist wieder Liebe“ - #yogahilft auch pflegenden Angehörigen

Genau das macht Yoga für alle e.V. seit 2014 mit dem Programm YOGAHILFT.

Unsere Mission:

Mit dem Programm YOGAHILFT schafft Yoga für alle e.V. Zugang zu Teilhabe und Prävention für Menschen in Not. Wir setzen uns dafür ein, dass Yoga ein struktureller Bestandteil von Sozialer Arbeit und Bildung wird.

Wir kooperieren mit Trägern der Kinder-, Jugend-, Eingliederungs- und Senior*innenhilfe sowie mit Baugenossenschaften und Grundschulen.

8.500 Stunden YOGAHILFT haben wir bisher ermöglicht.

Aktuell unterrichten 62 Yogalehrende wöchentlich in 81 Gruppen bundesweit.

Die Formate von YOGAHILFT

- **PrÄViG** - Prävention im Grundschulalter
- **PSY** - Psychosoziales Yoga , Strafvollzug, Depressionen, Essstörungen, Sucht
- **OMY!** - Yoga für Menschen 60plus in Altersarmut

*„Nach dem Yoga ist die Welt heller und ich habe wieder Lust, etwas zu unternehmen.“
Maria, 85, Teilnehmerin OMY! Yoga für Menschen 60+ in Hamburg-Harburg*

YOGAHILFT-Fortbildungen

Soziales Yoga ist ein Baustein im Rahmen eines multimodalen Betreuungs-Angebots. Es kann Teilnehmer*innen dabei unterstützen, aus dissoziativen Zuständen oder schwierigen Lebenssituationen heraus zu sich selbst und in ihren Körper zurückzufinden. Sie lernen wieder, positive Erfahrungen in ihrem Körper zu machen, in Bewegung zu kommen, Freude zu empfinden und das Leben als Geschenk anzunehmen.

Es braucht Erfahrung und Fortbildung, um soziales Yoga zu unterrichten. 2015 hat Yoga für alle e.V. deshalb die 9-Stunden-Fortbildung [Yoga und Trauma](#) entwickelt. Sie bringt Theorie und Praxis für Yogalehrende und Mitarbeiter*innen aus sozialen Berufen zusammen. Kern der Fortbildung ist die Rolle der Yogalehrenden speziell in der sozialen Arbeit durch Yoga.

Was ist mein Job und was ist es nicht?

Seit 2016 hat Yoga für alle e.V. rund 2.000 Teilnehmer*innen in 'Yoga und Trauma' fortgebildet.

Seit 2020 hat Yoga für alle e.V. eine neue 9-Stunden-Fortbildung speziell für [OMY! Yoga für Menschen 60plus](#) zusammen mit Stefanie Brauch, Expertin für Senior*innen-yoga, entwickelt und seitdem 200 Yogalehrende fortgebildet.

Für PrÄViG haben wir die Module 'Bindung und Yoga' sowie 'Gewaltfreie Kommunikation und Yoga' entwickelt. Sie sind Teil des Weiterbildungsprogramms am Landesinstitut für Lehrerfortbildung und Schulentwicklung (LI) in Hamburg.

Ehrenamt

Bei Yoga für alle e.V. engagieren sich Menschen, die selbst erfahren haben, was Yoga in ihrem Leben bewirkt hat und die dieses Geschenk in einem sinnstiftenden Ehrenamt weitergeben wollen.

Seit 2015 haben sich 3.000 Interessierte bei Yoga für alle e.V. [beworben](#).

Einige - zur Zeit 12 Ehrenamtliche - unterrichten nicht einmal im Programm YOGAHILFT. Sie übernehmen klassische Stützarbeiten (Mails, Telefonate, Recherche, Orga) und tragen damit maßgeblich zum Erfolg des Programms YOGAHILFT bei.

Ehrenamt gehört - über das bezahlte Unterrichten hinaus - auch für YOGAHILFT-Lehrer*innen zum Engagement. Sie vertreten den Verein auf Events (Kongresse, Active City-Events, Fachtage), nehmen an Fokusgruppengesprächen teil, engagieren sich in Arbeitsgruppen, organisieren Spendenclasses, geben Interviews rund um YOGAHILFT.

Unterrichten

YOGAHILFT zu unterrichten, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Alle Teilnehmer*innen, sei es bei PrÄViG, PSY, OMY! oder Inklusion gehören zu einer vulnerablen Gruppe. Sie können nicht aus eigener Initiative zum Lifestyle-Yoga gehen. Deshalb gehen wir mit YOGAHILFT zu ihnen.

YOGAHILFT-Lehrer*innen leisten einen Beitrag zu Sozialer Arbeit und Bildung. Jede Woche, in 81 Gruppen bundesweit für 900 Menschen.

Um YOGAHILFT unterrichten zu können, müssen Yogalehrende mehrere Voraussetzungen erfüllen:

- Zertifizierte Yogalehrer*innen-Ausbildung (200 Stunden TT, für PrÄViG Kinderyoga, für OMY! Senioren-yoga)
- 2 Jahre regelmäßige Unterrichtspraxis
- Fortbildung Yoga und Trauma
- Berufshaftpflicht
- Hospitationen bei YOGAHILFT

Aufgaben rund um das Unterrichten

- Kontakt zu Ansprechpartner*in bei Kooperationspartner*in halten
- Kontakt zum Orga-Team von Yoga für alle e.V. halten
- An Informationsrunden teilnehmen (Stundenzettel, Standards, Werte)
- 2x wöchentlich Slack checken
- Korrekt ausgefüllte Stundenzettel (Abrechnung) fristgerecht einsenden
- YOGAHILFT nach außen repräsentieren (T-Shirt, Wording)

Für das Unterrichten erhalten die Yogalehrenden bei Yoga für alle e.V. eine Aufwandsentschädigung von 40 Euro/60 Minuten.

Finanzierung

Als gemeinnütziger Verein ist Yoga für alle e.V. auf Spenden und Fördermitgliedschaften angewiesen. Eine Stunde soziales Yoga kostet den Verein 100 Euro.

Seit 2020 finanziert Yoga für alle e.V. sich aus Spenden, Preisgeldern, Förderungen und aus den Kostenbeteiligungen der Partner*innen aus dem sozialen Sektor.

2020 haben wir den Ideenpreis des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) im Wettbewerb "Gesellschaft der Ideen" für "PrÄViG - Prävention im Grundschulalter" gewonnen.

2021 und 2023 haben wir ein Beratungsstipendium bei startsocial, durchlaufen. Das Projekt "OMY! Smart - Telefon yoga" hat es in die Bundesauswahl des Wettbewerbs geschafft. In der zweiten Runde haben wir einen professionellen HR-Prozess entwickelt.

Yoga für alle e.V. ist die erste Yoga-Organisation, die eine Krankenkassen-Förderung erhalten hat. Seit 2024 fördert die SECURVITA Krankenkasse PSY in Hamburg als Prävention in Lebenswelten nach §20a SGB V.

Detaillierte Einsicht bietet der [YOGAHILFT-Jahresbericht](#) 2023.

Shortfacts Yoga für alle e.V.

Gründung:	2014
Gründerin:	Cornelia Brammen
Geschäftsführende Vorständinnen:	Birgit Köhler, Cornelia Brammen
Kernteam:	Birgit Minke (OMY!), Andrea Schoof (PSY)
YOGAHILFT-Lehrer*innen:	62
Kooperationspartner*innen Hamburg:	Therapiehilfe/sMUTje, Diakonie Hamburg, Insel e.V. Eimsbüttel und Harburg, Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf, Nussknacker e.V., Palette e.V., Deutsches Rotes Kreuz, Elbe ReTörn, FOKUS, Hoffnungsorte-Schulhafen, Jenfelder Kaffeekanne, JWRG Billstedt und St. Georg, Special Olympics Deutschland in Hamburg e.V., Stiftung Pestalozzi,

AWO Service-Wohnen (Eulenkamp, Weißenberge, Harburger Mühle), Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe e.G., Wichern Betreuungsgesellschaft, Baugenossenschaft dhu e.G., BGFG / Elisabeth-Kleber-Stiftung, Hartwig-Hesse-Quartier, Schiffszimmerer-Genossenschaft e.G., Wilhelm-Leuschner Seniorenzentrum, ReBBZ Nord, Campschule Schnackenburgallee (Geflüchteten-Einrichtung), Kurt Juster Schule

Kooperationspartnerin bundesweit:

Kooperationspartnerinnen Köln:

Kooperationspartner München:

DB InfraGo

Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe Köln und Euskirchen
Alten-Service-Zentren in Freimann, Kleinhadern-Blumenau, Lehel, Milbertshofen, Obergiesing, Sendling, Thalkirchen, AWO-Seniorentreff Neuperlach, Die Mitterfelder Grundschule Emmy Noether Straße

YOGAHILFT-Stunden seit Gründung:

8.500

Websites:

www.yogahilft.com

www.yoganacht.de

Instagram:

[@yogahilft](https://www.instagram.com/yogahilft)

linkedin:

<https://www.linkedin.com/company/yogahilft/>

Kontakt:

Cornelia Brammen

Yoga für alle e.V.

Fruchtallee 19a

20259 Hamburg

Vorstand@yogahilft.com

Tel. 0163-7080914



Stand: 23. Oktober 2024