

## Referentinnen und Referenten

**Prof. Dr. Joachim Bauer** ist Neurowissenschaftler, Arzt, Psychotherapeut und Buchautor. Für seine Forschungstätigkeit wurde er mit dem renommierten Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie geehrt. Bauer lehrt, forscht und arbeitet in Berlin. Vertiefende Literatur von Joachim Bauer: »Das Gedächtnis des Körpers«, »Warum ich fühle, was du fühlst«, »Selbststeuerung«.

**Dr. rer. nat. Martina Bley**, Yogalehrerin BDY/EYU und Yoga Darshana e.V., Verhaltenswissenschaftlerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Gestalttherapeutin. Fortbildungen in Hakomi, systemischer Therapie, Körperpsychotherapie, evidenzbasierter Medizin und Qi Gong.

**PD Dr. Holger Cramer** ist Forschungsleiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen Mitte, Medizinische Fakultät der Universität Duisburg-Essen sowie Gastwissenschaftler an der Fakultät für Gesundheit der University of Technology Sydney. Cramer ist Autor von über 150 wissenschaftlichen Fachartikeln sowie Büchern und Buchkapiteln zu Yoga, Meditation und integrativer Medizin.

**Peter Greve**, Yogalehrer BDY/EYU und Physiotherapeut (BSc und HP Physiotherapie), unterrichtet seit 1994 Yoga. Er ist Co-Leiter einer BDY-Ausbildungsschule. Sein berufliches Interesse gilt der Verknüpfung der Tradition und Praxis des Yoga mit seinen Erfahrungen als Physiotherapeut und Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung. Seminartätigkeit im In- und Ausland zu den Themenbereichen gesundheitsorientierte Yoga-Praxis, Yoga und das Bewegungssystem und Yoga-Therapie.

**Dr. med. Michael Jeitler** ist seit 2015 wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Forschungsabteilung von Prof. Dr. Andreas Michalsen, Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin. In der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin ist er seit Februar 2014 als Assistenzarzt beschäftigt und befindet sich in der Weiterbildung zum Facharzt für Allgemeinmedizin.

**Dr. rer. nat. Bettina Knothe** ist Diplom-Biologin, Yogalehrerin BDY/EYU, Mediatorin, Personal und Business Coach. Sie arbeitet als Fachberaterin und Projektmanagerin in den Themenfeldern Nachhaltigkeit, Geschlechtergerechtigkeit und gesellschaftliche Unternehmensverantwortung sowie als Trainerin in der Erwachsenenbildung und als Hochschuldozentin. In Zusammenarbeit mit Anna Trökes publiziert sie im Themenfeld Neurobiologie und Yoga.

**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen** ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde und Innere Medizin im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für Klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Als Facharzt für Innere Medizin promovierte er im Bereich Kardiologie und bildete sich außerdem in den Bereichen Notfall-/Rettungsmedizin und Naturheilverfahren fort. Zu seinen Fachgebieten gehören unter anderem Homöopathie, Physikalische Medizin und Balneologie, Ernährungsmedizin, Akupunktur und Mind-Body Medizin. Seine Forschungsschwerpunkte sind klinische Studien im Bereich der klassischen Naturheilkunde sowie traditioneller globaler Medizinsysteme.

**Alexander Peters** arbeitet seit vielen Jahren als selbstständiger Yogalehrer, Yoga-Therapeut und Heilpraktiker, wobei ihm die Verbindung der beiden Wissenssysteme des Yoga und Ayurveda besonders am Herzen liegt. Gemeinsam mit seiner Frau leitet er das Gesundheitszentrum Sonne & Mond in Berlin, in dem sowohl regelmäßiger Yoga-Unterricht stattfindet als auch Yogalehrende, Ayurveda- und Yoga-TherapeutInnen aus- und weitergebildet und PatientInnen naturheilkundlich behandelt werden. Er war als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Yoga-Therapeut in der Hochschulambulanz der Charité und Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus tätig, wo er unter anderem an Studien zur Wirksamkeit von Yoga und Ayurveda mitgewirkt und PatientInnen yogatherapeutisch behandelt hat. Seine langjährigen und wichtigsten Yogalehrer sind Dr. Shrikrishna Bushan Tengshe und R. Sriram. Er ist Mitglied im BDY, Yogaweg und IAYT (USA) und arbeitet im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Yogatherapie (DeGYT e.V.).

## Yoga in Prävention und Therapie

Klinische Studien zeigen, dass Yoga sowohl im präventiven als auch im therapeutischen Kontext positiv wirkt. Das präventive und therapeutische Potential von Yoga wird jedoch im Gesundheitswesen noch längst nicht im vollen Umfang genutzt. Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) tritt daher dafür ein, dass Yoga noch stärker als Präventivangebot sowie insbesondere auch gezielt auf ärztliche Empfehlung als therapiebegleitende Maßnahme bei unterschiedlichen Krankheitsbildern eingesetzt wird.

In diesem Zusammenhang fördert der BDY die wissenschaftliche Erforschung von Yoga. In den letzten Jahren hat der Verband diese Förderung intensiviert und Studien unterstützt, die die Wirkungen der Yoga-Praxis auf gesundheitliche Aspekte bei gesunden oder kranken Menschen untersuchen, also der Frage nach einem therapeutischen oder präventiven Effekt nachgehen.

Auf dem BDY-Symposium »Yoga in Prävention und Therapie« werden in sieben Vorträgen Referentinnen und Referenten Einblicke in die aktuellen Forschungsergebnisse sowie deren Anwendung in der präventiven und therapeutischen Praxis geben. Die anschließende Podiumsdiskussion bietet die Gelegenheit, die verschiedenen Aspekte der Forschungsergebnisse zu diskutieren. Mit dem Symposium schafft der BDY eine Plattform zur Förderung des fachlichen Austauschs sowie für den Wissenstransfer zwischen Wissenschaft und Praxis.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für das BDY-Symposium »Yoga in Prävention und Therapie« am Freitag, 18. Januar 2019, 9.30–17 Uhr im Hotel Aquino Tagungszentrum in Berlin an.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Kapazitäten erforderlich. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.  
**Anmeldeschluss ist der 16. Januar 2019.**

---

Name, Vorname

---

E-Mail

Hinweise: Ihre Daten werden ausschließlich zweckgebunden für Informationen zum BDY-Symposium »Yoga in Prävention und Therapie« verwendet. Die Daten werden nicht für Werbung oder andere Zwecke verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Anmeldung erklären Sie sich bereit, dass Fotos und Filme, die während der Veranstaltung aufgenommen werden, für die Berichterstattung über die Veranstaltung (z. B. im Deutschen Yoga-Forum und im Internet) veröffentlicht werden können.

**Bitte schicken oder faxen Sie Ihre Anmeldung an:**

BDY-Geschäftsstelle  
Bürgerstraße 44  
37073 Göttingen  
Tel. 0551 797744-0  
Fax 0551 797744-66  
info@yoga.de

Die Anmeldung ist auch online unter [www.yoga.de](http://www.yoga.de) möglich.



## Yoga in *Prävention* und *Therapie*

**BDY-Symposium am Freitag, 18. Januar 2019  
im Hotel Aquino Tagungszentrum in Berlin**

Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland e.V. **BDY.**

## Programm

9.30–9.45 Uhr

**Begrüßung durch Hardy Fürch,**  
stellvertretender Vorstand des BDY



9.45–10.15 Uhr

**Referent: Prof. Dr. med. Andreas Michalsen**  
**Vortrag: Yoga 2020: Entwicklung und**  
**Perspektiven zwischen Tradition**  
**und Wissenschaft**

Yoga als zentraler Bestandteil der indischen Philosophie, der indischen Kultur und der traditionellen indischen Medizin hat sich über Jahrhunderte entwickelt, verfeinert und ein umfangreiches Wissen über Körper und Geist erarbeitet. Mitte des 20sten Jahrhunderts erfolgte die Rezeption des Yoga durch die westliche Kultur und insbesondere auch durch die moderne Wissenschaft. In diesem Kontext kam es zu einem deutlichen Einfluss der wissenschaftlichen Sichtweise auf die weitere Entwicklung des kontemporären Yoga. Im Vortrag werden die unterschiedlichen Facetten dieser Dynamik beschrieben und Implikationen für die weitere Perspektive des Yoga in Medizin und Wissenschaft dargestellt.



10.25–10.55 Uhr

**Referent: Alexander Peters**  
**Vortrag: Die Rolle des Yoga im Gesund-**  
**heitssystem des Jahres 2032 –**  
**ein Zukunftsszenario**

Herzlich willkommen zu einem Gedankenspaziergang durch das Gesundheitssystem der Zukunft: Wer praktiziert Yoga und was genau wird praktiziert? Wie sieht es in den Schulen und am Arbeitsplatz aus? Was geschieht in den Krankenhäusern, Kliniken und Arztpraxen? Wer verordnet und bezahlt welche Behandlungen? Welche Rolle spielt der Yoga im Gesundheitssystem der Zukunft? Hören Sie, wie und wo der Yoga in der Zukunftsgesellschaft angekommen ist.



11.05–11.35 Uhr

**Referent: Prof. Dr. Joachim Bauer**  
**Vortrag: Das Selbst des Menschen als**  
**»innerer Arzt« – Selbststeuerung und**  
**Selbstfürsorge aus neurowissen-**  
**schaftlicher Perspektive**

Die Entdeckung der Selbst-Systeme des Menschen liegt erst wenige Jahre zurück. Ihre Entstehung verdanken sie Spiegelungs- und Resonanzverfahren in den ersten Lebensmonaten. Sie bleiben lebenslang der soziale Ansprechpartner für andere Menschen. Eine weitere wichtige Rolle ist ihre Funktion als »innerer Arzt«. Sie können helfen, unsere Selbstfürsorge zu verbessern.



11.45–12.15 Uhr

**Referentin: Dr. rer. nat. Martina Bley**  
**Vortrag: Yoga-Wirkungen –**  
**Befinden und Befunde**



12.25–12.55 Uhr

**Referent: Dr. Michael Jeitler**  
**Vortrag: Yoga in der Schule –**  
**Erfahrungen aus einer Mixed-**  
**Methods-Studie**

Eine erhöhte Stressbelastung ist ein bedeutender Risikofaktor bei den häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Stress, Leistungsdruck, Bewegungsmangel und Erschöpfungsphänomene, die sich auf die allgemeine Lebensqualität, Gesundheit und auf den gesamten späteren Lebensverlauf ungünstig auswirken können, gibt es bereits im Kindes- und Jugendalter. Anhaltender Stress kann schon bei Kindern und Jugendlichen zu Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Fehltagen, Essstörungen und Nikotinabusus bis hin zu psychischen Erkrankungen führen. Im Rahmen des Vortrages wird von Ergebnissen und Erfahrungen einer BDY-geförderten Studie zu Yoga bei Jugendlichen im Berliner Schulkontext berichtet.



14.00–14.30 Uhr

**Referent: PD Dr. Holger Cramer**  
**Vortrag: Nur eine Stilfrage? Differentielle**  
**Befunde zur Wirksamkeit und Sicherheit**  
**unterschiedlicher Yoga-Stile**

Yoga hat sich als präventiv und therapeutisch wirksam und ungefährlich bei verschiedenen Erkrankungen und Symptomen erwiesen. Allerdings fällt auf, dass gerade in der Wissenschaft häufig von »dem« Yoga gesprochen wird. Dabei zeigt die Lebenswirklichkeit yogischer Praxis, dass Yoga ein Sammelbegriff für unterschiedliche Übungspraktiken darstellt, die von rein meditativer Versenkung bis hin zu fordernder körperlicher Aktivität reichen können. Der Vortrag stellt differentielle wissenschaftliche Befunde zur Wirksamkeit und Sicherheit unterschiedlicher Yoga-Stile dar und versucht herauszuarbeiten, welche Yoga-Stile bei welchen Erkrankungsbildern besonders effektiv sind.



14.40–15.10 Uhr

**Referent: Peter Greve**  
**Vortrag: Heilmittel Bewegung –**  
**Yoga präventiv und therapeutisch**  
**wirkungsvoll nutzen**

Die Wirksamkeit von Yoga in Prävention und Therapie geht wahrscheinlich zu einem nicht unerheblichen Anteil auf das Heilmittel Bewegung zurück. Bewegung nämlich reduziert Funktionsstörungen, die die physische Basis von Beschwerden am Bewegungssystem sein können. Damit Bewegung im Yoga als Heilmittel spezifisch genutzt werden kann, ist es erforderlich, dass die Physiotherapie-Profession, für die Bewegung und das Bewegungssystem die berufsspezifische Identifikation sind, die zentrale Bezugsdisziplin wird – und Yogalehrende und Therapeuten in Hinblick auf Einordnung und Identifizierung von Funktionsstörungen und Bewegungsbeeinträchtigungen qualifiziert werden.



15.20–16.50 Uhr

**Moderation: Dr. rer. nat. Bettina Knothe**  
**Podiumsdiskussion:**  
**Yoga in Prävention und Therapie**

Welche Rückschlüsse lassen sich aus den bisherigen Forschungsergebnissen auf die Rolle, die Yoga zukünftig im Gesundheitssystem spielen kann, ziehen? Welche Übungsformen sind bei welchen Krankheitsbildern positiv wirksam? Welche Fragen sind noch offen und sollten erforscht werden? Wie können wir eine größere Öffnung des Gesundheitssystems für das therapeutische Potential von Yoga erzielen? Im Anschluss an die Vorträge findet eine Podiumsdiskussion mit einigen Referenten des Symposiums statt, bei der diese und andere Fragen gemeinsam diskutiert werden.

16.50–17.00 Uhr

**Verabschiedung durch Hardy Fürch,**  
stellvertretender Vorstand des BDY

## Veranstaltungsort



**Hotel Aquino Tagungszentrum**  
**Auditorium**  
**Hannoversche Straße 5 b**  
**10115 Berlin**

**Veranstalter**

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) ist seit 1967 der maßgebliche Berufsverband für Yogalehrende in Deutschland. Er ist weltanschaulich neutral und vereint rund 5000 Yogalehrende unterschiedlicher Traditionen und Stile.

**Berufsverband der**  
**Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY)**  
Bürgerstraße 44, 37073 Göttingen

Geschäftszeiten

Mo.–Do. 9–12.30 Uhr und 13.30–16 Uhr  
Fr. 9–12.30 Uhr

Tel. 0551 797744-0 | Fax 0551 797744-66  
info@yoga.de | www.yoga.de