Yoga
und Meditation
im Gefängnis
uMiG

Convention für Yoga und Meditation im Gefängnis

07. – 09. Oktober 2016

VERANSTALTUNGSORT:
MAHA YOGA Zentrum, Brunnenstraße 147, 10115 Berlin

ÖFFNUNGSZEITEN:
Freitag: 13.30 - 21.45 h
Samstag: 10.00 - 21.15 h
Sonntag: 10.00 - 16.30 h

VERANSTALTUNGSINFOS

Vom **7. - 09. Oktober 2016** findet die 2.YuMiG Convention für „Yoga und Meditation im Gefängnis“ im Maha Yoga Zentrum in Berlin Mitte statt!

Wir bieten ein reichhaltiges Angebot an Yoga-Stunden und Vorträgen.

8 Vorträge, 9 Yoga-Angebote, 1 klangvolle Abschlussveranstaltung und viele Austauschmöglichkeiten erwarten Sie an diesem Wochenende!

Zugleich möchte die Convention dazu dienen, dass sich Mitglieder/Interessierte näher kennen lernen und auch austauschen können. Jeder, der Interesse hat sich diesem Thema in Form von Vorträgen zu nähern oder einfach ein hervorragendes Yogaprogramm erleben möchte, ist herzlich eingeladen zu kommen.
Freuen Sie sich auf ein buntes Programm an diesem Wochenende!

Die Convention dient keinen kommerziellen Zwecken. Die Mitwirkenden sind ehrenamtlich tätig, und alle Erlöse fließen in die Vereinsarbeit ein.

Die Mitgliederversammlung findet außerhalb des kostenpflichtigen Programms statt und ist für Vereinsmitglieder selbstverständlich frei zugänglich.

TEILNAHMEGEBÜHREN:

Die Tage können einzeln und auch zusammen gebucht werden.

FÜR MITGLIEDER:		NICHTMITGLIEDER:	
Nur Freitag:	30,00 Euro	Nur Freitag:	35,00 Euro
Nur Samstag:	34,00 Euro	Nur Samstag:	39,00 Euro
Nur Sonntag:	30,00 Euro	Nur Sonntag:	35,00 Euro
Wochenendticket(Fr.-So.)	57,00 Euro	Wochenendticket (Fr.-So.):	76,00 Euro

Verbindliche Anmeldungen unter yumigconvent@gmail.com bis zum 03. Oktober '16

(Bezahlung per Überweisung oder vor Ort an der Kasse möglich)
Kontoverbindung: Yoga u. Meditation i. Gefängnis e.V. GLS Bank,
IBAN: DE 5343 0609 6720 3761 9500, BIC: GENODEM1GLS

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Freitag, 07. Oktober 2016		
Uhrzeit	**Inhalt**	**Referenten, Lehrer, Musiker**
13.30 – 14.45 h	VORTRAG Grundlagen der Bindungsforschung. Anschaulich erklärt Melanie, wie Bindungsmuster transgenerational weitergegeben werden und unsere Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen. Sie beschreibt ein auf Grundlagen der Bindungstheorie und Schematherapie aufbauendes Modell für die Behandlung von psychischen Erkrankungen mit Yoga. Im Besonderen geht sie darauf ein, welchen ergänzenden Beitrag Yoga bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen leisten kann. PARALLEL KUNDALINIYOGA	Dr. Melanie Pillhofer (Diplom-Psychologin und Yogatherapeutin) Isabelle Ravenstein (Yogalehrerin im Berliner Strafvollzug)
15.00 – 15.45 h	Eröffnung / Vorstellung des Vereins	Livia & Dieter Gurkasch (Vorstand YuMiG e.V.)
17.45 – 19.15 h	YOGASTUNDE In dieser Yogastunde lässt Ronald Ashtanga Yoga Innovation für die Übenden praktisch erfahrbar werden.	Dr. Ronald Steiner (Arzt und Yogatherapeut)
19.30 – 20.30 h	BERICHT Strafvollzug aus Sicht einer Justizvollzugsdiensteten. Tanya Köhler arbeitet seit 30 Jahren als Justizvollzugsbedienstete im Frauenvollzug. Auf einfühlsame und berührende Art und Weise berichtet sie vom Gefängnisalltag, wie sie und ihre Kolleg/innen ihn in Bezug zu den inhaftierten Frauen tagtäglich erleben. Ein Bericht, der zutiefst erschüttert, zugleich unsere Urteile über andere Menschen hinterfragt und uns im tiefsten inneren mit unserer Vergebungskraft in Kontakt bringt. PARALLEL YIN YOGA STUNDE Das Yoga zum Nichts-Tun, Verjüngen und gegen Rückenschmerzen.	Tanya Köhler (Justizvollzugsangestellte) Elke Schenkmann (Yogalehrerin)
21.15 – 22.00 h	Diskussionsrunde und Fragen-Austausch	

Samstag, 08. Oktober 2016		
Uhrzeit	**Inhalt**	**Referenten, Lehrer, Musiker**
10.00 – 11.30 h	VORTRAG: Psychischen Störungen in der Forensik , konventionelle Therapien sowie Ausführungen dazu, warum Dr. Saimeh Yoga als festen Bestandteil der kriminaltherapeutischen und psychiatrischen Behandlung für sehr wünschenswert hält, und wie Yoga auf spezifische Störungsmuster einwirken kann. PARALLEL YOGASTUNDE	Dr. Nahlah Saimeh (Forensische Psychiaterin Ärztliche Direktorin im LWL-Zentrum für Forensische Psychiatrie Lippstadt.) Kerstin Grief (Yogalehrerin)
12.00 – 13.00 h	MITTAGSPAUSE	
14.45 – 16.15 h	VORTRAG Wirkung von Yoga und Meditation im Justizvollzug / Umgang mit traumatisierten inhaftierten Menschen	Dieter Gurkasch (ehemals Inhaftierter / Yogalehrer)
16.30 – 17.45 h	VORTRAG Gibt es das Böse - Warum begehen Menschen Straftaten? Das Strafgesetz gibt uns eine Einteilung vor, anhand derer die Gesellschaft Straftäter von Nicht-Straftätern abgrenzt und mittels Strafvollzug auch ausgrenzt. Doch ist die von Film und Medien vorgelebte Schwarz-Weiss Einteilung zwischen „guten“ und „schlechten“ Menschen wirklich so einfach? Wieso begehen Menschen trotz der Abschreckung durch Gefängnisstrafe und der gesellschaftlichen Ausgrenzungsgefahr dennoch Straftaten? Und was könnte einen Straftäter motivieren sein Verhalten zu ändern?	Nicole Haubitz (Leitung Wissenschaft & Forschung YuMiG e.V.)
16.30 – 18.00 h	PARALLEL YANG-YIN YOGA Seit 2007 konzipiert sie unter anderem zahlreiche DVDs & CDs mit verschiedenen Schwerpunkten, die das BewusstSein unterstützen & das Wachstum fördern. Ihr Unterrichtsstil ist von verschiedensten Lehrern weltweit geprägt.	Inga Jagadamba Stendel (Yogalehrerin)

Samstag, 08. Oktober 2016		
Uhrzeit	**Inhalt**	**Referenten, Lehrer, Musiker**
18.05 – 19.30 h	VORTRAG Achtsamkeit und Meditation im Justizvollzug – Überlegungen für die Praxis und Perspektiven. Zum Ende Fragen und Antworten an Nicole und Dieter Gurkasch Das Konzept der Achtsamkeit boomt seit Jahren im Gesundheitswesen und in der Wirtschaft. Die Wirksamkeitsversprechen sind ähnlich wie bei Yoga erschöpfend breit gefächert und vielfältig. Wir werfen einen differenzierten Blick auf diese Methode.	Nicole Haubitz (Yogalehrerin, Leitung Wissenschaft & Forschung YuMiG e.V.)
18.15 – 19.30 h	PARALLEL YIN-YOGA Das Yoga zum Nichts-Tun, Verjüngen und gegen Rückenschmerzen.	Elke Schenkmann (Yogalehrerin)
19.45 – 21.15 h	YOGASTUNDE	Anna Trökes (Yogalehrerin, Ausbilderin für Yogalehrer/innen und Buch-Autorin)

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Sonntag, 09. Oktober 2016		
Uhrzeit	**Inhalt**	**Referenten, Lehrer, Musiker**
10.00 – 12.00 h	MITGLIEDERVERSAMMLUNG	Livia & Dieter Gurkasch (Vorstand YuMiG e.V.)
10.30 – 12.00 h	PARALLEL YOGASTUNDE	Kerstin Grief (Yogalehrerin)
12.15 – 14.00 h	Vortrag: Traumasensibles Yoga (TSY) Yoga ist systemisch ausgerichtet, Verbindung spielt eine große Rolle. Der ganzheitliche Ansatz verknüpft die Elemente Bewegung, Atmung und Bewusstsein. Gerade das Gefühl von Verbundenheit ist traumatisierten Menschen verloren gegangen. Der eigene Körper fühlt sich fremd an, das Vertrauen in ihre Mitmenschen ist vielleicht tief erschüttert. Die schrecklichen Erlebnisse drängen sich in Form von beängstigenden Gefühlen, Körpersensationen oder inneren Bildern immer wieder auf. Betroffene fühlen sich entweder wie betäubt und dumpf oder übererregt und unter großer Spannung. Wenn es jedoch den Betroffenen gelingt, mit der Zeit ihren Schmerz, ihren Verlust oder den Schock zu überwinden, dann spricht die Wissenschaft von **Posttraumatischem Wachstum**. Traumasensibles Yoga (TSY) kann eine nachhaltige Unterstützung dabei bieten.	Joachim Pfahl (Yogalehrer)
12.15 – 13:45 h	PARALLEL YOGASTUNDE „Die Fünf Tibeter“ Erklärungen zu den Übungen	Dieter Gurkasch (Yogalehrer)
14.30 – 15.30 h	GONGMEDITATION Die Töne und Obertöne des Gongs öffnen, berühren und verankern das in der YuMiG Convention Gehörte und Erlebte im Körper und im gesamten System.	Alexandra Schumacher (Klangkünstlerin)
16.00 – 16.30 h	AUSKLANG – VERABSCHIEDUNG	Livia & Dieter Gurkasch (Vorstand YuMiG e.V.)

Für Rückfragen:

Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG) e.V.

Livia Gurkasch
Max-Brauer-Allee 138
22765 Hamburg

Telefon: +49 (0)40/43 46 61
E-Mail: yumigkonvent@gmail.com
Web: www.yumig.de

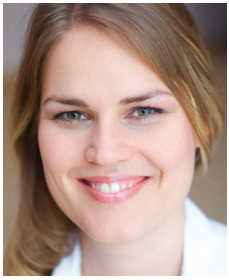
REFERENTEN, LEHRER UND MUSIKER

Dieter Gurkasch

Anna Troekes

Dr. Nahlah Saimeh

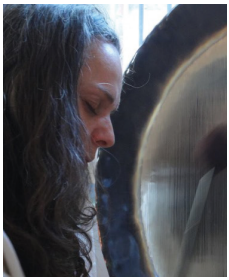
Elke Schenkmann



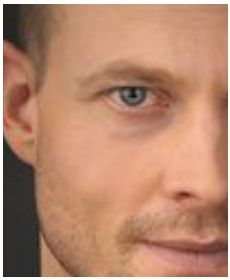
Chloe Hünefeld

Melanie Pillhofer

Nicole Haubitz



Alexandra Schumacher



Roland Steiner

VIELEN DANK AN

MAHA YOGA Zentrum Berlin

Sowie an alle beteiligten Referenten und Helfern,
ohne deren uneigennützige Hilfe dieser Kongress nicht möglich wäre.