

Über uns

Der seit 2012 bestehende Verein Yoga und Meditation e.V. (YuMiG) organisiert Yoga- und Meditationskurse in Hafteinrichtungen im europäischen Raum.

YuMiG versteht sich als Ansprechpartner für Privatpersonen, Initiativen, Behörden und alle Interessierten, die ähnliche Angebote im Justizvollzug planen oder bereits durchführen.

Dazu legt YuMiG großen Wert auf die Vernetzung und Weiterbildung aller Interessierten:

- Zur Gewährleistung einer hohen Angebotsqualität und Weitergabe der Erfahrungen initiiert und unterstützt YuMiG lokale Arbeitsgruppen.
- Der Verein bietet für Yogalehrende regelmäßig Fortbildungen mit qualifizierten Referenten/-innen an und gibt seine eigenen Erfahrungen aus jahrelanger und erfolgreicher Arbeit mit Yoga und Meditation im Gefängnis weiter.
- In Österreich und in der Schweiz haben sich bereits zwei Schwestervereine gebildet.

Aktuell bietet YuMiG Yoga- und Meditationskurse in mehr als 20 deutschen Justizvollzugsanstalten an.

Mitglieder sind vielfach Yogalehrende mit Unterrichtserfahrung in Haftanstalten.

Der gemeinnützige Verein finanziert sich ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen und Spendengeldern.

Unsere Zielsetzung

YuMiG leistet einen gesellschaftlichen Beitrag für eine erfolgreiche Resozialisierung von inhaftierten Menschen und ist präventiv tätig.

Ziel ist es, Yoga, Meditation und achtsamkeitsbasierte Verfahren als ein Behandlungsangebot in Vollzugseinrichtungen zu etablieren.

Angebote für Inhaftierte und Haftentlassene

YuMiG vermittelt Inhaftierten und Haftentlassenen die Praxis von Yoga und Meditation/Achtsamkeit und trägt so einen Teil gesellschaftlicher Verantwortung mit: in der Prävention, im Gefängnisalltag, in der Resozialisierung.

Yoga und Meditation/Achtsamkeit ermöglichen es Inhaftierten und Haftentlassenen, Ihre Außenseiter-Haltung aufzugeben und Mit-Verantwortung für ihre Resozialisierung zu übernehmen.

Angebote für Bedienstete

Erhöhte Krankenstände und Frühpensionierungen belegen die starken psychosozialen Belastungen von Bediensteten in Vollzugseinrichtungen.

Deshalb bietet der Verein mit seinen speziellen Kurs-Angeboten den Mitarbeitern/-innen die Möglichkeit Stress abzubauen, um mit den zahlreichen Belastungen im Gefängnisalltag entspannter umgehen zu können.

Die Kurse sind präventiv ausgerichtet auf Stressreduktion, Förderung der Entspannung, Konzentration und Beweglichkeit. Sie können als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements gesehen werden.

Wissenschaftliche Evaluierung

Ein weiteres Ziel des Vereins besteht darin, Yoga und Meditation im Gefängnis wissenschaftlich evaluieren zu lassen.

Warum Yoga und Meditation als ein Behandlungsangebot in Vollzugseinrichtungen?

Yoga und Meditation/Achtsamkeit erweisen sich

- in der aktuellen Forschung als wirksame Präventionsmethoden im Gesundheitsmanagement gegen Stress und Burnout,
- im klinischen Kontext als vielversprechender Behandlungsansatz für ein breites Spektrum an psycho-physiologischen Symptomen.

Während sich diese Methoden im Bereich Gesundheitsmanagement, Wirtschaft und im klinischen Kontext zunehmend als komplementäre Verfahren etablieren, wird ihr Potential im Vollzug und in der Straftäterrehabilitation bisher weitgehend nicht ausgeschöpft.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Formen von psychotherapeutischen Systemen setzt Yoga zunächst auf der körperlichen Ebene an. Körperlicher Entspannung folgt in der Regel sehr bald eine geistige Entspannung. Diese bildet die Grundlage für den Beginn einer bewussten oder unbewussten Innenschau, da Yoga-Übungen das Bewusstsein für physische und psychische Prozesse erhöhen.

Dabei wird die natürliche Fähigkeit des Menschen genutzt, Lernerfolge zwischen der physischen und der psychischen Ebene zu verbinden.

Vielfältige Yogaübungen führen zu erhöhter Körperwahrnehmung. Zusammen mit Atemübungen und Meditation ermöglichen sie die Auflösung innerer Erregungs- und Spannungszustände. Das Finden der eigenen Mitte und ein Sich-Verankern in der eigenen Mitte wird gefördert. Dies bietet eine ideale Voraussetzung, um destruktive Gedanken, Gefühle, Ängste und daraus resultierende Aggressionen zu klären und so einen konstruktiven Weg zurück in die Gesellschaft zu erleichtern.

In Studien zu Yoga und Meditation mit inhaftierten Menschen hat sich eine bedeutsame Verminderung von Angst, Aggressivität und eine stärkere Verhaltens- sowie Impulskontrolle herauskristallisiert.

Da Yoga- und Meditationsübungen stimmungsaufhellend wirken, schaffen sie als Instrument der Befindenspflege einen optimalen Ansatzpunkt für andere Therapieformen.

Kontakt

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an uns persönlich.

Vereinssitz:

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

Max-Brauer-Allee 138

22765 Hamburg

Tel. +49(0)40 434661

E-Mail: info@yumig.de

Vereinssekretariat:

Solveig Pudelko

Vorstand/Kundenbetreuung/Buchhaltung

Tel. +49 (0)40 – 8807748

sekretariat@yumig.de

Leitung Wissenschaft und Forschung YuMiG e.V.:

Frau Nicole Haubitz

MSc Psychologie, Dipl.BW (FH)

Tel. 0171/3640942

nicole.haubitz@arcor.de

Bankverbindung:

Yoga u. Meditation i. Gefängnis e.V.

GLS Bank

BLZ: 43060967

Kontonr.: 2037619500

IBAN: DE 53 4306 0967 2037 619500

BIC: GENODEM1GLS