Frei sein - wo immer du bist

YuMiG steht für **Y**oga **u**nd **M**editation **i**m **G**efängnis

YuMiG e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, **Yoga und Meditation als therapeutisches Konzept** zur Unterstützung der Resozialisierung im Strafvollzug zu verankern. In einem modernen, nach therapeutischen Gesichtspunkten ausgerichteten Strafvollzug darf ein solches Werkzeug, unserer Ansicht nach, nicht fehlen. YuMiG e.V. propagiert kein Allheilmittel, sondern sieht seine Arbeit als einen Baustein für eine erfolgreiche Resozialisierung.

Der Verein organisiert über den deutschsprachigen Raum hinaus **Kursangebote in Haftanstalten** und initiiert, gründet und begleitet Arbeitsgruppen zu dessen Umsetzung. Darüber hinaus bietet er Yoga und Meditation als Entspannungsmanagement für Bedienstete im Justizvollzug an. Ein weiterer Aspekt der Vereinsarbeit besteht darin, alle interessierten und sich im Einsatz befindenden Yogalehrer/innen zu vernetzen. Weiterhin versteht sich YuMiG e.V. als Ansprechpartner für alle, sowohl Privatpersonen, Initiativen und Behörden, die ähnliche Angebote im Strafvollzug planen oder durchführen.

YuMiG e.V. bietet für Yogalehrer/innen **fachkundige Fortbildungen** mit qualifizierten Referent/innen zum Thema Yoga und Meditation im Gefängnis an. Der Verein ist gemeinnützig und finanziert sich hauptsächlich über Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Resozialisierung und Prävention

Resozialisierung ist als vorrangiges Ziel des Strafvollzuges in Deutschland gesetzlich festgeschrieben. Studien zeigen jedoch, dass dieses Ziel inzwischen mehr als gefährdet ist. In immer mehr Fällen resignieren die Menschen, die den Strafvollzug durchlaufen, oder entwickeln ein höheres Aggressionspotenzial und stellen dadurch möglicherweise eine größere Gefahr für die Gesellschaft dar, als vor ihrer Verurteilung.

Yoga und Meditation im Gefängnis YuMiG

Therapeutische Wirksamkeit von Yoga und Meditation im Gefängnis:

- **Reduzierung des Aggressionspotenzials sowie depressiver Tendenzen**
- **Stärkung der Selbststeuerung und Eigenverantwortung**
- **Förderung sozialer Verantwortung für ein Leben ohne Straftaten**
- **Verringerung von Abhängigkeitshaltungen**

Yoga und Meditation im Gefängnis (YuMiG) e.V.
Max-Brauer-Allee 138
22765 Hamburg
Tel. 040 / 434 661 * info@yumig.de * www.yumig.de

Besuchen Sie uns!
www.yumig.de

GLS Bank
BLZ 43060967
Kontonummer 2037619500
IBAN DE53430609672037619500