



# KT YOGA

Yoga Komplementär Therapie Schweiz

fördert ● informiert ● vernetzt ● pflegt

## Jahresbericht 2023/24

Wir haben in unserer Vereinsgeschichte noch nie so viele spannende Anlässe angeboten und Projekte gestartet. Über das ganze Jahr fand die Fachberatung statt, zwei interessante Weiterbildungen zum Thema Auftrittskompetenz und Social Media, die Sommerwoche, der Brunch, unser erster öffentlicher Auftritt in Bern vor dem Bundeshaus und die Therapeutische Konferenz. Marianne und Michael haben am Krankenkassenprojekt gearbeitet und das Vernetzungsprojekt wurde gestartet. Zudem werden wir die METID in Zusammenarbeit mit den anderen Verbänden überarbeiten.

Ein grosses Dankschön möchte ich den vier Frauen Susanne, Manuela, Carolina und Sabine aussprechen, die 2023 online ein- bis zweimal im Monat am Freitagabend eine Fachsupervision und Fachberatung für KomplementärTherapeut\*innen von hoher Qualität angeboten haben. Ziel der Fachberatung war es, die Professionalität in allen Bereichen der KomplementärTherapie zu vertiefen und zu stärken. Im Mittelpunkt standen berufliche Fragen und Fälle, aber auch fachspezifische Themen, die es zu reflektieren galt. Leider wird dieses Angebot im 2024 nicht mehr weitergeführt.

Im März trafen wir uns in Zürich zur Weiterbildung «Auftrittskompetenz» mit Urs Binggeli, Coach mit zahlreichen Erfahrungen, einem spannenden beruflichen Werdegang wie Mitinhaber der Wirz Gruppe. Er arbeitete mit uns daran, wie wir unsere Auftrittskompetenz verbessern können. Neben den sorgfältig ausgewählten theoretischen Inputs waren wir alle gefordert, durch praktische Sequenzen das soeben gehörte umzusetzen. Das gemeinsame Lernen durch Übungen z.B. in Form eines Bewerbungsgesprächs für eine freie Komplementärtherapiestelle an einem Kreisspital, führte uns zu einer wichtigen Diskussion über den Nutzen unserer Arbeit und wie wir diesen gut präsentieren können. Wertvoll war auch Urs Binggeli's Input zu all unseren Webseiten.

Im Juni und September wurden wir online von Marc Böhler zum Thema Social Media begleitet. Er ist Internet-Soziologe der ersten Stunde und seit langem in der Medienbildung tätig. Mit seiner kurzweiligen Art brachte er uns die Vor- und Nachteile der verschiedenen Social Media Plattformen näher. Er betonte, wie wichtig es ist, dass man sich mit Freude auf den Social Media bewegt, ausprobiert und testet. Es ist ein steter Lernprozess und erfordert Training, aber auch Experimentierfreude, Kreativität und technische Verankerung wie allgemeine IT-Kompetenzen und Kenntnisse über Web-Trends. Ebenso lohnt es sich vorher klare Konzepte und Redaktionspläne zu erstellen, um erfolgreich zu sein. Dies haben wir dann auch geübt und am zweiten Weiterbildungstag Redaktionspläne zum Thema Yoga Therapie bei Stress sowie zum Thema Unterstützung bei Krebs präsentiert. Uns wurde zum Schluss klar, dass wir Partner für die Zusammenarbeit wie Ärzte, Psycholog\*innen usw. nicht über diese Plattformen erreichen können und wir unsere knappen Ressourcen im Moment nicht allzu sehr dahinein stecken wollen.

Ein weiterer, inspirierender Anlass war die Sommerwoche im Juni. Wir haben in einem sehr schönen, typischen Engadinerhaus mit grossem Garten mitten in Scuol einen wunderbaren Aufenthalt erlebt, begleitet von tollen Wanderungen, gemütlichem Beisammensein und Kochen, spannenden Gesprächen über die Zukunft des Berufes und viel Yogaüben. In schöner Erinnerung werden uns sicher die Wanderungen ins S-Charlstal bleiben, aber auch diejenige entlang dem Inn und den Mineralquellen nach Tarasp. Es ist die Idee entstanden, im nächsten Jahr die Sommerwoche in einer etwas anderen Form nämlich als Inspirationstage weiterzuführen. Nicole hat in verdankenswerter Weise die Initiative ergriffen und dies professionell aufgegleist.

Der KT Yoga Brunch 2023 fand Ende August wie immer in Horw statt. In den von Marianne liebevoll eingerichteten Räumlichkeiten, wurden wir wie letztes Jahr kulinarisch sehr verwöhnt. In gemütlicher und ungezwungener Atmosphäre konnten wir beisammen sein und diskutieren. Auch nutzte der Vorstand dieses Gefäss um über das neue Datenschutzgesetz oder über unser Vernetzungsprojekt und vieles mehr zu informieren. Mit dem Vernetzungsprojekt möchten wir KomplementärTherapeutinnen dabei unterstützen, sich in regionalen, Intervisions- oder Themengruppen zu vernetzen. Es freut mich, dass sich eine Regionalgruppe Bern formiert hat und ebenso eine Fachgruppe zum Thema Erschöpfung.

Ein grosser Moment dieses Jahr war unser erster öffentlicher Auftritt an einem illustren Platz der Schweiz, nämlich direkt vor dem Bundeshaus in Bern anlässlich des diesjährigen Solidaritätsfestes für Menschen mit Krebsdiagnose «Race for Life». Mit der Benefiz-Velotour und anderen Programmpunkten wie Yoga auf dem Bundesplatz wurden Spenden zur Unterstützung von Krebsbetroffenen und der Krebsforschung in der Schweiz gesammelt. Dies gab uns Gelegenheit, mit vielen Menschen ins Gespräch zu kommen und unseren Beruf vorzustellen, von der Onkologin, Krankenschwester am Inselspital, der Vertreterin der Krebsliga bis zur Krebs-Betroffenen oder Angehörigen. Das Präsentieren unseres noch nicht so bekannten Berufes, die Vernetzung mit Fachpersonen und die Gespräche mit Gleichgesinnten machen Mut für weitere Auftritte.

Die zweite «Therapeutische Konferenz» in diesem Jahr vom 11. November 2023 stand unter dem Motto, wie wir Menschen dazu ermutigen können, aktiv zu werden, um ihre Lebensqualität zu steigern. Einen besonderen Dank möchte ich Sandra aussprechen, welche uns einen Einblick in ihre Arbeit und Prozessbegleitung geschenkt hat. Es wurde uns während der Fallvorstellung bewusst, dass sich diese auf Grund der Komplexität wie im Dschungel anfühlen kann, wenn eine Klientin mit sehr unterschiedlichen schwerwiegenden Beschwerden und Problemen im Leben zurechtkommen muss. Letztlich geht es auch darum, die Klientin zu ermutigen, aktiv zu werden, um selbstkompetent und selbstwirksam ihre Lebensqualität zu verbessern. Interessant war auch der Austausch, in welchem wir über verschiedene Mittel und Methoden diskutierten, wie wir mit den verschiedenen Gestaltungsprinzipien den Genesungsprozess gestalten und begleiten können.

Seit wir Mitglied der OdA KT sind, ist unser Verband an jeder Delegiertenversammlung vertreten gewesen. Zudem sind Susan und ich seit diesem Jahr in einer Vernetzungsgruppe mit anderen Verbänden zusammen aktiv. Wir können hier sehr viele wertvolle Erfahrungen sammeln und bei spannenden Themen der Zukunft mitgestalten, ein Benefit für KT Yoga.

Im Bereich Öffentlichkeitsarbeit sind wir deutlich aktiver geworden. Ich möchte hier meinen grossen Dank an Monika richten. Sie hat nicht nur unseren Newsletter ansprechend gestaltet, der im 2023 vier Mal erschienen ist, sondern auch den Mail-Versand mit Hinweisen auf unsere Anlässe.

In zwei Zeitschriften konnte ich einen kleinen Beitrag schreiben, nämlich in der ASCA Zeitschrift «Alternance» zum Thema Slecare für Therapeutinnen und in der [Zeitschrift Fontimes](#), in welcher wir unseren Beruf vorstellen konnten. Auch habe ich die Gelegenheit genutzt unsere Arbeit auf der Webseite der OdA KT [www.komplementär-therapie.ch](http://www.komplementär-therapie.ch) zu präsentieren. Zum bereits erschienenen Beitrag [Selbstwahrnehmung als Schlüssel für eine bessere Gesundheit](#) habe ich noch drei weitere Artikel verfasst: [Sturzprävention mit Yoga Therapie](#), [Psychische Erkrankungen – Unterstützung mit Yoga Therapie](#) und [Krebs – so unterstützt Yoga als Komplementärtherapie](#). Dank einer angehenden Komplementärtherapeutin ist ein [Artikel in der Sonntagszeitung](#) erschienen, bei welchem wir kurz die Komplementärtherapie vorstellen konnten. Im März wird in der Zeitschrift Vitaswiss mein Beitrag zu unserem Beruf erscheinen.

### **Blick in die Zukunft**

Auch im neuen Vereinsjahr sind wieder bewährte Veranstaltungen geplant, wie der Brunch im September und die Therapeutische Konferenz im November. Aber wir werden auch neue Anlässe in der Innerschweiz anbieten, bei welchen uns deutlich mehr Zeit zum gemütlichen Austausch zur Verfügung stehen wird. Beide Anlässe werden in schönster Bergwelt mit Blick auf den Vierwaldstättersee stattfinden. Wir können an der [KT Yoga Fachtagung in Morschach, 13.-14. April](#) auf interessante, vielfältige Themen gespannt sein und ebenso auf die [Inspirationstage in den Eggbergen, 24.-27. August](#), dies in wunderschönen Räumlichkeiten einer Berglodge.

Wir freuen uns sehr darauf, dass sich Karin zur Verfügung stellt, uns im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen und wir sie als neues Vorstandsmitglied vorschlagen dürfen. Wir werden vor allem drei Projekte weiterführen, nämlich die Anerkennung durch Krankenkassen und das Vernetzungsprojekt und die Überarbeitung der METID. Ebenso werden wir uns wieder mit viel Elan in den Bereichen Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Zusammenarbeit mit anderen Verbänden engagieren.

Wir danken allen Mitgliedern für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung.

Gisela Stauber, Copräsidentin