



KT YOGA

Yoga Komplementär Therapie Schweiz
förderst ● informiert ● vernetzt ● pflegst

Jahresbericht 2024/25

Wir leben aktuell in einer Zeit grosser Unsicherheit und Veränderungen. Das zeigt sich im geopolitischen Geschehen, gesellschaftlichen Themen, bis hin zu unserem individuellen Umfeld. Wertvorstellungen prallen aufeinander und werden in Frage gestellt. Social Media verstärken diesen Trend und schüren Ängste. Umso wichtiger ist es, dass wir als Berufsverband unseren Beitrag zu Kontinuität und Stabilität leisten. Das tun wir, indem wir uns für die Komplementärtherapie und deren Wertvorstellungen einsetzen.

Wir haben in diesem Vereinsjahr viele spannende Anlässe angeboten, waren auch an diversen Anlässen präsent und haben diverse Projekte weitergeführt. Zweifelsohne gehört **die KT-Fachtagung 2024** am 13./14. März zu den wichtigsten Meilensteinen in der Geschichte von KT Yoga seit seiner Gründung. Über 40 Teilnehmer:innen fanden den Weg nach Morschach, einem wunderbaren Ort, um gemütlich zusammen zu sein, sich auszutauschen, sich in spannende Themen zu vertiefen und vor allem gemeinsam an der Berufsentwicklung zu arbeiten. Das Seminarhaus Mattli ist nicht nur als Kraftort bekannt, sondern auch für seine herzliche Atmosphäre.

Mit Dr. Imogen Dalman und Martin Soder konnten wir in die Anfänge des therapeutischen Yoga, insbesondere des Vinyoga eintauchen. Beide waren massgeblich daran beteiligt, Yoga als therapeutischen Ansatz hin zur Komplementärtherapie weiterzuentwickeln. Wie dieser Ansatz heute in Deutschland weitergedacht wird, zeigte Ilka Pracht in ihrem Vortrag zur Yoga-Psycho-Therapie. Spannend war dabei auch, den Vergleich zur Schweizer Komplementärtherapie zu ziehen.

Der zweite Tag stand ganz im Fokus der Berufsentwicklung. Welche Wertvorstellungen die Komplementätherapeut:in leiten, konnte sehr gut an der Frage diskutiert werden: Kann Spiritualität in der Therapie als Ressource eingesetzt werden und dabei die Genesungskompetenzen gestärkt werden? Sehr wertvoll dabei war die Reflexion, Spiritualität im Sinne von Spiritual Care zu betrachten, im Kontext des biopsychosozialen Modells zu reflektieren und dabei unsere Therapeut:innenrolle zu klären.

Der Abschluss der Tagung widmete sich der Frage, wie wir gemeinsam unseren Beruf stärken können. Es zeigte sich, dass noch vielseitiges Engagement nötig ist, um unsere Methode bei allen Akteuren des Gesundheitswesens wie Ärzte, Spitäler oder Krankenkassen als wertvolle und wirksame Methode zu verankern. Eine klare und gute Kommunikation und die Vernetzung mit anderen Methoden kristallisierten sich als sehr wichtig heraus.

Der **KT Yoga Brunch** fand am 21. September 2024 wie immer in Horw statt und gab uns die Gelegenheit, über Aktuelles im Verein und Beruf zu informieren. Auch diesmal wurden wir von Marianne kulinarisch in ihren gemütlichen Räumlichkeiten verwöhnt. Es wurden Interessengemeinschaften und Freundschaften geknüpft, wichtige Informationen ausgetauscht, nächste wichtige Schritte im beruflichen Kontext initiiert, und es entstand Raum, sich gegenseitig zu inspirieren und motivieren.

Die diesjährige «**Therapeutische Konferenz**» vom 2. November 2024 wurde von Susanne und mir bestritten. Sie stand unter dem Motto: Hypertonie in der Yoga Therapie - was können wir aus neuen Studien zu Atemregulation oder isometrischen Übungen lernen? Für uns ist die Atmung ein wichtiges Selbstregulationsinstrument, welches bezüglich Bluthochdruck und Stressreduktion positive Ergebnisse zeigen kann. Studien zu «Slow Breathing»

bei Hypertonie zeigen, wie wertvoll Übungen sind, die zur einer Atemqualität von fein und lang führen. 2024 hat ein Up-Date einer Hypertonie-Studie eine Blutdrucksenkung mit isometrischen Körperübungen für Aufsehen gesorgt. Da wir in der Yoga Therapie isometrische Übungen nutzen, diskutierten wir die Frage, welche Bedeutung die Studienresultate für uns haben, auch im Vergleich zu Atemübungen. Die Diskussion von Studien und deren Impact auf unsere Arbeit wurde von den Teilnehmern:innen sehr geschätzt.

An zwei öffentlichen Anlässen haben wir unseren Beruf vorstellen können. Dass wir ganz kurzfristig im Juni 2024 die Gelegenheit erhalten haben, KT Yoga am «**Cancer Survivors Day**» in Zürich zu präsentieren und rechtzeitig alles bereit hatten, darauf können wir stolz sein. Ein grosses Dankeschön an das Team Claudia Garati, Doro Crames und Rahel Scherer, die den Stand betreuten. Dieser Anlass fand im Lichthof der Universität Zürich zum erst dritten Mal statt, wobei mit fast 500 Personen ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt wurde. Das Motto war «Mitten im Leben» für die Kraft, den Mut und den Optimismus, auch in schweren Zeiten nie aufzugeben. Unser Informationsstand wurde rege besucht. Es ergaben sich interessante Gespräche mit Betroffenen und Fachpersonen.

KT Yoga war auch bei einem kleineren Anlass zum Thema Alter mit einem Stand vertreten. Die Stadt Kriens hatte erstmals am 14. September 2024 zum «**Marktplatz Alter 6010**» ins Stadthaus eingeladen unter dem Motto: Das Potenzial des Älterwerdens. Marianne Lutz und ich konnten spannende Kontakte knüpfen und wertvolle Erfahrungen sammeln. Diese werden wir gerne bei weiteren Anlässen teilen, da viele Gemeinden in Zukunft im Rahmen der Umsetzung der «Altersstrategie 2030» Ähnliches anbieten werden und dies eine gute Gelegenheit ist, unseren Beruf vorzustellen.

Seit wir Mitglied der **OdA KT** sind, ist unser Verband an jeder Delegiertenversammlung vertreten gewesen. Was mich an der 7. Mai 2024 Delegiertenversammlung der OdA KT in Olten nachdenklich gestimmt hat, ist die Problematik, dass kleine Methoden nicht überleben werden. Im Moment sieht es für die Yoga Therapie nicht so düster aus, sind doch bis Ende 2024 bei unserer Methode 120 Branchenzertifikate und 19 Eidgenössische Diplome (38 ED inkl. Passerelle) ausgestellt worden. Es wird also in Zukunft wichtig sein, dass KT Yoga sich dafür einsetzt, dass möglichst viele das Diplom erreichen.

Äusserst wertvoll erachtete ich, dass Susanne Kieser und ich weiterhin in einer **Vernetzungsgruppe mit anderen Verbänden** aktiv bleiben. Wie eine der Quintessenzen der KT Fachtagung ergab, profitiert KT Yoga auch davon. Im September 2024 haben wir eines dieser Treffen organisiert und konnten viele wertvolle Erfahrungen sammeln und bei spannenden Themen der Zukunft mitgestalten.

2024/25 ist unser **Newsletter** vier Mal erschienen ist und hat immer wieder auf unsere Anlässe und Aktivitäten hingewiesen. Hier möchte ich meinen grossen Dank an Monika Schuler aussprechen, die jeden Newsletter ansprechend gestaltet und versandt hat.

Im Projekt «**Geschäftsstelle**» suchte der Vorstand nach Möglichkeiten sich zu entlasten. Eine Arbeitsgruppe hat verschiedene Möglichkeiten zusammengetragen und evaluiert, von eigener Geschäftsstelle, über Teilung mit anderen Berufsverbänden bis hin zu aus-

gewählten Arbeiten an eine externe Drittstelle zu vergeben. Aus Kostengründen sind wir zum Schluss gekommen, dass wir im Moment die letzte Variante favorisieren.

Das **Krankenkassenprojekt** ist von Marianne und Michael Lutz an Doro Crames weitergegeben worden und geht in die nächste Phase. Dafür fanden Sitzungen auch mit der OdA KT Präsidentin Andrea Bürki statt, die uns unterstützt. Mir war es ein Anliegen, mit neu aufbereiteten Unterlagen das Projektteam Doro Crames und Karin Ahuja zu unterstützen, z.B. mit einer Liste von **Studien zur Wirksamkeit der Yoga Therapie**. Monika Schuler hat die ergänzte Studienliste auf der Webseite aufgeschaltet.

Die Zusammenarbeit mit den anderen Verbänden bezüglich **Überarbeitung METID** harzt leider sehr. Ich habe mit Unterstützung von Susanne Kieser das Kapitel 1 und 2 geschrieben. Jetzt hoffen wir, dass es im 2025 endlich vorwärts geht.

Was ich toll fand, dass aus einer Initiative der Regionalgruppe Zürich heraus, auch unter Mithilfe der Regionalgruppe Bern, eine **Präsentationsvorlage als Türöffner** entstanden ist, die es erleichtert, unseren Beruf der KomplementärTherapeut*in Methode Yoga Therapie Dritten vorzustellen. Das Dokument ist im Mitgliederbereich hochgeladen und soll allen Mitgliedern des KT Yoga Verbandes zur Inspiration und auch zur Hilfestellung dienen. Hierfür danke ich Claudia Garati, unter deren Leitung und unermüdlichen Einsatz diese entstanden ist und auch Karin Ahuja, die sie tatkräftig unterstützt hat, sowie allen weiteren beteiligten Mitgliedern.

Blick in die Zukunft

Auch im neuen Vereinsjahr werden wir weiter bewährte Veranstaltungen anbieten, wie der Brunch im Oktober und die Therapeutische Konferenz. Ebenso planen wir auch wieder eine KT Yoga Fachtagung anzubieten, dies allerdings 2026.

Leider werden Anouk Steiger, Monika Schuler und Thea Salathe den Vorstand verlassen. An dieser Stelle möchte ich mich bei ihnen für die gute Zusammenarbeit im Vorstand, ihren unermüdlichen Einsatz und das kreative Mitdenken bedanken. Was mich freut, ist, dass Monika und Thea ihre Dienstleistungen, einerseits im Bereich Öffentlichkeitsarbeit wie Betreuung Newsletter und Webseite und andererseits auch in der Administration, weiterhin dem Vorstand zur Verfügung stellen werden. Damit ist die Kontinuität gewährleistet.

Wir freuen uns darauf, dass wir als neue Vorstandsmitglied Olivia Rasser und Franziska Pereira-Bohren vorschlagen dürfen. So starten wir gestärkt ins neue Verbandsjahr. Wir werden auf folgende Projekte den Schwerpunkt legen: Anerkennung durch Krankenkassen, Marketing-, Vernetzungsprojekte und die Überarbeitung der METID. Mit viel Elan werden wir uns in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit und Zusammenarbeit mit anderen Verbänden engagieren, sowie uns für unseren Beruf unter anderem bei den Krankenkassen einzusetzen.

Wir danken allen Mitgliedern für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung.

Gisela Stauber, Copräsidentin