Hausarbeit

„Tierbegleitetes Yoga mit landwirtschaftlichen Nutztieren – Ein Konzept“

Verfasserin:
Nadine Lerchster

Zur Erlangung des Titels
„geprüfte Fachkraft für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen“

Loipersbach, im Jänner 2022

Verein „Tiere als Therapie“ – Wissenschafts- und Ausbildungszentrum

Silenegasse 2-6, 1220 Wien

4. Diplomlehrgang für tiergestützte Therapie und tiergestützte Fördermaßnahmen

Begutachterin: Ursula Köstl

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, Datum Unterschrift

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei all jenen Menschen bedanken, die mich während meiner Ausbildungszeit und bei der Erarbeitung dieser Diplomarbeit unterstützt haben.

Besonderer Dank gilt:

Sandra. Danke, du hast immer ein offenes Ohr für mich und nimmst mir die Angst in überfordernden Zeiten. Durch unsere gemeinsame Leidenschaft, Yoga, wurde ich stets zum Verfassen der vorliegenden Arbeit motiviert.

Meine Eltern. Vielen Dank für die anregenden Diskussionen um und über das Hausarbeitsthema

Dominik. Vielen Dank für deine Ratschläge bei Formatierungsfragen.

Meiner Lehrgangsleitung und dem TAT-Team.

Vielen Dank für eure Unterstützung und euer Verständnis.

Besonders bedanken möchte ich mich auch bei **Frau Ursula Köstl** für ihre verständnisvolle, sowie kompetente und engagierte Betreuung bei der Erstellung dieser Diplomarbeit und Begleitung des dazugehörigen Projekts.

Wenn das Denken im Selbst ruht, die Begierden bewältigt sind und auch Wünsche nicht mehr stören, dann ist das Yoga-Ziel erreicht.

Bhagavadgita, 6, 18

Abstract

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit den Möglichkeiten des tiergestützten Einsatzes von landwirtschaftlichen Nutztieren in Verbindung mit Yoga und seiner Praxis und um die Auswirkung des Einsatzes von Tieren in der Yogapraxis auf die Entspannung, Motivation und Freude am Tun. Im ersten Teil werden alle notwendigen theoretischen Begriffe definiert. Mithilfe der Theorie wird ein Konzept, am Beispiel des Therapietierhofes „Antoniushof“ des LandeskompetenzZentrums für Mensch-Tier-Beziehung am Seggauberg, erstellt, durchgeführt, mithilfe eines Fragebogens überprüft und diese anschließend ausgewertet.

Zu Beginn werden die Zentralen Begriffe wie „Yoga“ und „Hatha Yoga“ definiert und diverse Systeme und abgeleitete Stile beispielhaft vorgestellt. Des Weiteren wird auf die Entwicklung des Yoga im Westen eingegangen und neue Trends im Yoga aufgelistet. Anschließend werden die Effekte des Yoga auf den Menschen dargelegt. Darauf folgen die Definitionen der verschiedenen Formen der Tiergestützten Intervention und die Wirkungsweisen der Tiere auf den Menschen. Nach der Vorstellung der beiden Disziplinen „Yoga“ und „TGI“ wird überprüft, ob die Wirkungsweisen dieser in Bezug auf Entspannung, Motivation und Freude am Tun miteinander übereinstimmen. Im nächsten Kapitel folgen die theoretischen Grundlagen zur Erstellung des Konzeptes. Dazu gehören der Therapietierhof und die Green Care-Zertifizierung, die Voraussetzungen an das Therapietier, verschiedene Yoga Techniken und die Vorstellung der ausgewählten Tierarten. Die ausgewählten Tierarten sind das Schaf, die Neuweltkameliden Lama und Alpaka und die Ziege. Im darauffolgenden Kapitel werden bestehende Konzepte zum Yoga mit den davor beschriebenen Tierarten vorgestellt. Pro Tierart werden ein bis zwei Angebote beispielhaft angeführt.

Im Anschluss wird das praktisch durchgeführte Konzept beschrieben. Dazu wird zunächst der Therapietierhof Antoniushof vorgestellt. Teil des Konzepts sind die dazugehörigen Zielsetzungen, die Zielgruppe, der Zeitraum, die Organisation, eine Programmübersicht und die detaillierte Planung der einzelnen Workshop Tage. Zum organisatorischen Teil gehören die Werbung (Erstellung von Flyer und Pop-Ups), die Anmeldeformulare, Einverständniserklärung und die Kostenaufstellung. Das Konzept wird anhand von Fragebögen hingehend der Auswirkung des Einsatzes der Tierarten Schaf, Lama, Alpaka und Ziege, auf die Entspannung, Freude und Motivation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer überprüft. Die Ergebnisse werden im Kapitel 7 „Nachbereitung und Reflexion“ thematisiert.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung ... 1
2. Der Yoga und seine Bedeutungsebenen ... 2
   2.1. Yoga in seiner modernen Definition ... 3
   2.2. Hatha Yoga ... 4
   2.3. Die Systeme des Hatha-Yoga ... 4
   2.4. Hatha Yoga Heute im Westen ... 6
   2.5. Yoga-Stile abgeleitet von Hatha Yoga - Beispiele ... 7
   2.6. Neue Yoga Trends in unserer Gesellschaft ... 9
3. Ziele und Effekte des Yoga ... 11
4. Tiergestützte Intervention - Definitionen der Formen ... 12
5. Wirkungsweisen der Tiere ... 14
6. Zusammenfassung Gemeinsamkeiten Wirkungsweisen ... 17
7. Theoretische Grundlagen zum Konzept ... 18
   7.1. Therapietierhof – Green Care-Zertifizierung ... 18
   7.2. Das TGI-Tier ... 19
   7.3. Yoga-Techniken ... 20
   7.4. Ausgewählte Tierarten ... 21
      7.4.1. Das Schaf ... 22
      7.4.2. Das Alpaka & das Lama ... 23
      7.4.3. Die Ziege ... 24
   7.5. Yoga mit Tieren – Beispiele bestehender Konzepte ... 26
      7.5.1. Schaf-Yoga ... 26
      7.5.2. Alpaka - Yoga ... 28
      7.5.3. Ziegen - Yoga ... 28
8. Konzept & praktische Anwendung ... 30
   8.1. Der Therapietierhof Standort und Beschreibung ... 30
   8.2. Tierbegleitetes Yoga – Workshop-Tage am Antoniushof - ein Projekt ... 33
      8.2.1. Zielsetzungen ... 34
      8.2.2. Zielgruppe ... 34
      8.2.3. Zeitraum ... 35
      8.2.4. Organisatorisches ... 35
      8.2.5. Detaillierte Planungen der einzelnen Aktivitäten ... 37
9. Nachbereitung & Reflexion ... 47
   9.1. Ergebnisse ... 47

9.2. Diskussion 50
10. Resümee & Zukünftiges Potential 52
11. Anhang 56

Vorwort

Die Philosophie des Yoga und seine Praxis, vor allem in der Natur, begleiten mich nun schon einige Zeit. Immer wieder sammle ich neue Energie oder erreiche durch die Meditation meine nötige Klarheit. Die faszinierende Vorstellung mich im Wald zu „erden“, lässt mich den Ursprung von uns allen, die Natur und ihre Kraft, wahrnehmen. Es ist essentiell, dass die Menschheit begreift, dass wir Teil davon sind. Mir ist es eine Herzensaufgabe geworden, vor allem durch meinen Grundberuf, die Sozialpädagogik, Kindern und Erwachsenen die heilsame Verbindung zur Natur und die Notwendigkeit, sie zu schützen, ins Bewusstsein zu rufen. Der Mensch lernt am besten am Tun. So kann er Emotionen an das Erlebte knüpfen und die daraus hervorgegangenen Informationen besser speichern. Durch die Yogapraxis im Wald oder am See, das Vogelgezwitscher und die klare Luft, wird die Entspannung intensiver. Als neugierige Yogalehrerin war für mich ab dem ersten Seminar des Diplomlehrgangs zur Fachkraft für Tiergestützte Therapie klar, dass ich gerne meine beiden Leidenschaften, die Yogapraxis und die Fauna, in meiner weiteren Laufbahn verbinden möchte. Tiere sind Spiegel, „Entschleuniger“, Wegbegleiter. Sie erden uns. Vor allem sind sie Hüter der Natur. Sie sollten Vorbilder für uns Menschen sein. Im Yoga und der Geschichte wird klar, dass die vor 5000 Jahren lebenden Menschen in Indien die Tiere beobachteten und sogar ihre Bewegungen nachahmten. Das schließe ich aus den vielen Körperübungen (Asana) in der Yogapraxis, die nach Tieren benannt sind. In der Yogapraxis zuhause ist mein Welpe „Mala“ immer dabei. Sie bringt mich zum Lächeln und die Körperhaltungen wirken dadurch weniger anstrengend, als sie sonst sind. Auch beim Meditieren oder beim Singen von Mantras legt sie sich gerne auf meine Beine und entspannt mit mir gemeinsam. Ich persönlich profitiere in meiner Yogapraxis von meinem vierbeinigen Co-Yogi. Sie bringt mir Entspannung, indem ich sie streichle und mit ihr agiere. Sie motiviert mich, meine Übungen täglich zu machen, weil die Praxis in ihrer Gegenwart wesentlich mehr Spaß macht. Da ich für meine Zukunft vorhabe, eine kleine Landwirtschaft mit landwirtschaftlichen Nutztieren zu betreiben, wollte ich mich mit der Arbeit auf einem Therapietierhof intensiver beschäftigen. Das Projekt am Therapietierhof brachte mir viele Erfahrungen mit den einzelnen Tierarten. Ich fand heraus, wie ich persönlich mit meinen Kompetenzen als Yogalehrerin in Verbindung mit den langjährigen Erfahrungen und dem Wissen von Fr. Köstl, der Therapietierhofbesitzerin, ein professionelles interdisziplinäres Angebot setzen kann. Für mich persönlich ist diese Arbeit von großer Bedeutung, da sich immer mehr Angebote von Yogalehrerinnen und Yogalehrer finden lassen, die diverse Tierarten miteinbeziehen.

1. Einleitung

Im Rahmen der Hausarbeit wird ein Konzept erstellt, in dem mögliche Methoden, Formen, Rahmenbedingungen, Voraussetzungen und Wirkungsweisen, auf Entspannung, Freude und Motivation, des Einsatzes drei verschiedener Tierarten in Yogakursen erarbeitet werden.

Durch die Planung und Durchführung eines Projektes in Workshop-Form und der Auswertung von Fragebögen, welche von Workshop-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern ausgefüllt wurden, wird der Praxisteil, das Konzept, überprüft.

Folgend liste ich meine Forschungsfragen auf, welche in der Arbeit bearbeitet, überprüft und ausgewertet werden:

- Welche Übereinstimmungen gibt es zwischen den Effekten von Tieren und dem Yoga in Bezug auf die Entspannung der Probanden?
- Inwiefern und unter welchen Voraussetzungen lassen sich unterschiedliche Tierarten anhand ihrer jeweiligen Kompetenzen und Einsatzmöglichkeiten in Yogakursen miteinbeziehen?
- Wie lassen sich Tiere in Yogakursen einsetzen?
- Welche Tiere sind aufgrund ihrer Persönlichkeitsmerkmale und Kompetenzen mit welchen Yoga-Techniken gut kombinierbar?
- Welche Vorteile und Nachteile bringt der Einsatz der Tiere in der Yogapraxis? Welchen Einfluss hat der Einsatz der Tiere in einer Yogaeinheit auf die Entspannung, Motivation und Freude am Yoga?

Anhand von Angeboten aus dem Internet und Zeitungsartikeln, werden bestehende Konzepte zum Thema *Yoga mit Tieren* beispielhaft angeführt. Die gewonnenen Informationen zu den jeweiligen Angeboten stammen teilweise von Homepages bestimmter Yogalehrerinnen. Im Literaturverzeichnis sind die Links zu diesen Seiten zu finden.

Diese Hausarbeit soll zeigen, welche Verbindungspunkte es zwischen den Wirkungsweisen des Yoga und der Tiere gibt, welche Kriterien für den tierbegleiteten Yoga mit landwirtschaftlichen Nutztieren zu beachten sind, und wie solch ein Angebot auf einem Therapietierhof umgesetzt werden kann.

2. Der Yoga und seine Bedeutungsebenen

Um ein Fundament der Arbeit zu schaffen, folgen in diesem Kapitel die nötigen Informationen über den Ursprung des Yoga.

Der in Indien entwickelte Begriff „Yoga“ ist ein über 3000 Jahre alter Gattungsname verschiedener Wege der Selbsterforschung und Selbsterfahrung. Das Wort leitet sich von der indogermanischen Wortwurzel „yui“ ab und bedeutet „zusammenbinden“, „anschirren“ und „zusammen in ein Joch binden“. Weitere Nebenbedeutungen wären „Vereinigung“ und „Sternkonjunktion“. (vgl. TRÖKES 2013, S. 23)

Yoga bedeutet…

Vereinigung – Yoga als eine Methode, in der Körper, Atem und Geist vereint werden. Das sind die Kräfte in uns, welche zur Selbsterfahrung unerlässlich sind. Diese Kräfte verschieben sich in der schnelllebigen Zeit immer wieder. (vgl. TRÖKES 2013, S. 24)

Anjochung – Damit ist im übertragenen Sinne gemeint, dass der Mensch eine Anstrengung auf sich nimmt, seinen Geist, „ins Joch zu spannen“. Im Joch wird der Geist diszipliniert und in einer klaren Ausrichtung geführt. So wandert er nicht unkontrolliert in seinen Impulsen und Automatismen. Dazu wird eine Instanz vorausgesetzt, welche die „Anjochung“ ausrichtet und den Geist ausrichtet und lenkt. Bildlich gesprochen könnte die Anjochung auch eine Anschirrung von Tieren darstellen. Hier stellen die Tiere die Sinne des Menschen da, die durch Umweltreize ununterbrochen in alle Richtungen gezogen werden. In der Anschirrung werden die Sinnesimpulse gezügelt und die Sinnesenergie gesammelt und gebündelt. So wird der Prozess des Yoga beschrieben, in dem Kräfte zusammengeführt und ausgerichtet werden. Die Methoden des Yoga ermöglichen die Bündelung der geistigen Impulse, der Sinne und der Lebensenergie. Dadurch wird der Geist gesammelt und ruhig. In der Ruhe wird er klar und erkennt, was ihn bewegt, welchen Impulsen er folgt und wohin er sich ausrichtet. (vgl. TRÖKES 2013, S. 24 f)

Selbsterkenntnis – Yoga wird als eine Methode verstanden, dass der Geist sich selbst in seinem Gewordensein reflektieren und erkennen kann. Unter anderem erkennt der Übende, auch „Yogi“ genannt, dass sein Geist nach bestimmten Mustern und Strukturen funktioniert, die seine Wahrnehmung, sein Fühlen und sein Denken bestimmen. Die Erkenntnis darüber und das bewusste Sich lösen, ist Yoga. Später wird erkannt, dass hinter den vielen Prägungen noch etwas Substantielleres liegt, der „Wesenskern“ oder auch das „Selbst“. Hier bedeutet Yoga also,

sich selbst als diesen Wesenskern zu erfahren und diesen mit dem höchsten Selbst zu vereinen und unsere Persönlichkeit, über die wir uns bis dahin definiert haben, zu transformieren. (vgl. TRÖKES 2013, S. 25)

Weitere Bedeutungsebenen:

- laut Bhagavadgita, einem der wichtigsten Grundlagen und Lehrtexte des Yoga, die „Lehre von der Versenkung“, also das „bewusste Tun“ oder „Geschicklichkeit im Tun“
- Gleichmut gegenüber Erfolg/Nichterfolg im Handeln = Loslösen vom Leidenskomplex
- Das-zur-Ruhe-Kommen/ Abschalten aller geistigen Aktivitäten
- Der Übungsweg und das Ziel dieses Weges (vgl. TRÖKES 2013, S. 27)

2.1. Yoga in seiner modernen Definition

TRÖKES (2013, S. 28) erklärt den Wandel um den Begriff „Yoga“ wie folgt:

> *„Wenn man heute sagt ‚Ich mache Yoga‘, dann meint man damit in der Regel das Üben von Yoga-Haltungen (asanas) und Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung. Bei einem solchen ‚Yoga‘ kann es sich sowohl um einen kraftvollen, schweißtreibenden Workout handeln als auch um ein sanftes Bewegungs- und Entspannungstraining. Wer so ‚Yoga‘ übt, kommt eventuell nie oder nur selten in Berührung mit der Yoga-Philosophie, sondern versteht sein Üben entweder als Therapie gegen Rückenschmerzen und Stress oder als Ausdruck seines persönlichen Lifestyles.“*.

Hier wird klar, dass der Yoga nicht durch eine einzig wahre Weise definierbar ist. Die Yoga - Praxis bedeutet in den häufigsten Fällen die Vorstellung davon, all dies, was sich im Alltag durch Hektik und Anspannung auseinanderbewegt hat, wieder in Verbindung zu bringen. Gemeint sind Atem, Bewegung, Körper, Geist, Kopf und Bauch. Diejenigen, die „Yoga machen“, nehmen also an, dass die Übungspraxis sie als ganzen Menschen anspricht und erreicht. Sie suchen und erfahren Integration und Integration ist Yoga. (vgl. TRÖKES 2013, S. 29)

2.2.Hatha Yoga

Im nachstehenden Kapitel wird der Hatha Yoga, seine Systeme, der Hatha Yoga heute im Westen und bekannte sich daraus entwickelten Yoga Stile beschrieben, um zu zeigen, wie bunt die Welt des Yoga ist. Der Yoga in unserer Zeit ist sehr vielfältig und individuell.

> *„Wörtlich übersetzt bedeutet Hatha ‚gewaltsame Anstrengung, intensives Bemühen'. In der Regel steht allerdings die mystische Übersetzung im Vordergrund: Die Silbe Ha wird mit Sonne übersetzt, Tha mit Mond." (TRÖKES 2000, S. 29)*

Der Hatha - Yoga wird als einmaliges System verstanden, mit dem man seine Gesundheit fördert und erhalten kann. Das Ziel ist durch die Steigerung der Gesundheit das Gefühl von Glück und Ausgeglichenheit zu erlangen. Dazu gehören Atemübungen, gesunde Ernährung, positives Denken, das Praktizieren von Asanas und ein ausgeglichener Geist. Mit diesen Elementen verfeinert man alle Systeme des Körpers und reinigt und stärkt die feinstofflichen Energiekanäle. (vgl. HARI, 2013 S. 18)

2.3. Die Systeme des Hatha-Yoga

Im folgenden Kapitel werden die vier Hauptsysteme des Hatha – Yoga beschrieben. Sie sind der Ursprung aller Hatha – Yoga Stile die sich in den letzten Jahrhunderten entwickelt haben.

1. *Raja-Yoga*

So wird der Yoga der Meditation genannt. Es heißt, um den Geist kontrollieren zu können, muss man ihn studieren. Zuerst lernt man, wie der Geist funktioniert, um später Methoden anzuwenden, um Kontrolle über ihn zu erlangen. Der Raja-Yoga besteht aus einem achtgliedrigen System. Diese acht Stufen bieten die Möglichkeit, den Geist Schrittweise zur Ruhe zu bringen:

> Stufe 1 - Yama: Regelwerk der Wahrheit, der Gewaltlosigkeit, des Nichtstehlens, des Nichtbegehrens und der sexuellen Reinheit (Kontrolle der Sinne).
>
> Stufe 2 - Niyama: das Praktizieren von Reinheit, Zufriedenheit, Studium der Schriften und Enthaltsamkeit.

Stufe 3 - Asana: die stabile, komfortable und aufrechte Sitzhaltung, welche der Meditation dient.

Stufe 4 - Pranayama: das Kontrollieren und Lenken des Prana, der feinstofflichen Lebensenergie.

Stufe 5 - Pratyahara: die Fähigkeit, die Sinne von Objekten abzuziehen, durch das Abziehen des Geistes von den Sinnen.

Stufe 6 - Dharana: die Fähigkeit, den Geist auf das eigene höhere Ideal richten zu können.

Stufe 7 - Dhyana: Der erreichte Zustand der Meditation, durch das Erfüllen aller vorausgehender Bedingungen. Die Gedanken fließen ununterbrochen zum Göttlichen.

Stufe 8 - Samadhi: das Erwachen im göttlichen Selbst (4. Geisteszustand).

2. *Karma-Yoga*

Dieser Weg des Yoga unterstützt die Praktizierende oder den Praktizierenden, sich von niederen Beweggründen (Selbstsucht, Geiz, Ärger, Eifersucht, Neid, Angst und Intoleranz) zu lösen. Währenddessen werden höhere Emotionen wie Liebe, Toleranz, Mitgefühl, Großzügigkeit und Freundlichkeit entwickelt. Aus der Sicht von YOGI HARI (2013), ist das Konzept der selbstlosen Tätigkeit für viele Menschen fremd, weil die Gesellschaft darauf konditioniert ist, in Selbstsucht zu versinken.

3. *Bhakti-Yoga*

Hier werden mit Hilfe von Gebeten, Ritualen und Gesang die Emotionen der Praktizierenden oder des Praktizierenden gereinigt. Es handelt hier nicht ausschließlich um die emotionale Hinwendung zu Gott. Die Hingabe an sich findet sich in jeder Yoga-Richtung wieder, da sie in der individuellen Praxis den emotionalen Reinigungsprozess unterstützt.

4. *Gyan-Yoga (Jnana Yoga)*

Dieser Yoga-Weg ermöglicht der Praktizierenden und dem Praktizierendem mittels Hinterfragung eine Unterscheidungsfähigkeit zu entwickeln. Dadurch wird der Intellekt geweckt und gereinigt. Die Praktizierende und der Praktizierende gewinnt im Leben Klarheit, indem sie oder er sich die richtigen Fragen stellt, wie zum Beispiel „Wer bin ich? Was ist der Sinn des Lebens?“. So wird das individuelle Lebensziel erkannt.

Durch das Praktizieren dieser verschiedenen Aspekte des Yoga, wird ein harmonisches, freudvolles Wachstum und Voranschreiten auf dem spirituellen Pfad möglich. (YOGI HARI, 2013 S. 18 ff)

2.4.Hatha Yoga Heute im Westen

VAN LYSEBETH (1970, S. 24) erklärt:

> *„Hatha-Yoga kann mit Erfolg von jedermann praktiziert werden, sei er gläubig oder ungläubig. Er ist keine Religion und verlangt weder die Hingabe an irgendeine Philosophie noch die Zugehörigkeit zu einer Kirche oder einem Glauben. Man könnte ihn als eine „psychosomatische Disziplin“ bezeichnen, einzigartig in seiner Konzeption, von einer unvergleichlichen Wirksamkeit, nicht mehr und nicht weniger.“*

Laut TRÖKES (2013) wird der Hatha-Yoga in der heutigen Zeit in seiner Bedeutung weitgehend unterschätzt, wenn nicht sogar falsch eingeschätzt, wenn davon ausgegangen wird, dass er nur aus der Ausübung von Asanas (Haltungen) besteht. Der Hatha-Yoga stellt einen vollständigen Erlösungsweg dar, in dem die Transformation der Praktizierenden im Mittelpunkt steht (vgl. TRÖKES, 2013 S. 40)

Weiters meint TÖRKES, dass die eigentlichen Ziele des Yoga – Befreiung (moksha), Lösen von Anhaftungen (kaivalya), Einssein (samadhi) oder das Aufgehen in Gott (laya) – im 20. Jahrhundert allmählich in den Hintergrund getreten sind. Die Autorin erwähnt zwei Gründe für diese Entwicklung. Zum einen die Nachfrage von Menschen im Westen nach einem Yoga, der gleichermaßen körperliche Anstrengung und Entspannung beinhaltet und zum anderen die Entwicklung des modernen Yoga in Indien in den letzten 150 Jahren. Hier soll bereits die Trennung der Yogapraxis von ihrem spirituellen Hintergrund ihren Ursprung gefunden haben. Der südindische Gelehrte und Yoga-Lehrer T. Krishnamacharya legte den Grundstein für die

Globalisierung des Yoga. Er unterrichtete fast siebzig Jahre alle Aspekte des Yoga und revolutionierte die Übungspraxis und Didaktik von Asana (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechnik). Bei ihm waren die heute bekannten Yoga-Meister wie B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois und T. K. V. Desikachar in der Lehre. Krishnamacharya entwickelte gemeinsam mit einigen seiner Schüler eine der Ersten wirklich bedeutenden Traditionen der Yoga-Therapie. Außerdem geht auf ihn die Entfaltung eines dynamischen Yogastils (Yoga-Vinyasa) zurück. Wesentlich für den modernen Yoga war vor allem die Entwicklung der Übungspraxis, die sich an die Fähigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientierte. Dadurch konnten traditionelle Asanas nun durch Variationen oder hinführende Haltungen ergänzt werden. So hat die Yoga-Lehrerin oder der Yoga-Lehrer verschiedene Optionen, die Übungen an die Möglichkeiten der oder des Praktizierenden individuell anzupassen (vgl. TRÖKES 2013 S. 325 ff).

> *„Tatsache ist, dass Yoga heute aus unserem Leben nichtmehr wegzudenken ist. Wenn wir ihn studieren, finden wir in ihm eine zeitlose und universelle Lebenskunde. Es wäre zu wünschen, dass immer mehr Menschen in ihr die Leitgedanken finden, die ihnen helfen, in einer wirklich nachhaltigen Weise ihre emotionale, soziale und spirituelle Kompetenz zu entwickeln und dadurch achtsam, bewusst und sinnerfüllt zu leben."* (TRÖKES 2013, S. 331).

2.5. Yoga-Stile abgeleitet von Hatha Yoga - Beispiele

Ein sogenannten Hatha-Yoga-Stil ist eine individuell erarbeitete Methode, Yoga zu praktizieren, welche bestimmte Teile der Gesamtheit aller Hatha-Yoga-Techniken genauer beleuchtet und in das Zentrum der Praxis stellt.

Es werden Beispiele für solche Stile genannt und beschrieben, um die Vielfalt der bereits entwickelten Methoden zu erkennen.

- *Ananda Yoga*

Den Grundstein des Ananda Yoga legte Paramhansa Yogananda, woraufhin sein Schüler James Donald Walters, der auch unter dem Namen Swami Kriyananda bekannt ist, 1968 die Anandalehre vollständig ausarbeitete. Der Ananda Yoga, als einer der Hatha Yoga Stile,

unterscheidet sich von den anderen durch seine sanfte Asanapraxis von den anderen. Die sogenannten „Aufladeübungen“ und die Verbindung von Asanas mit Affirmationen machen den Stil einzigartig. Weiters ist der Ananda Yoga geprägt von der korrekten Ausrichtung der Asanas, dem Entspannt bleiben trotz nötiger Anstrengung bei der Ausübung von Asanas und dem Zugang, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ermutigt werden, den individuellen Ausdruck der Asanas zu wählen, der ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.(vgl. STEPHENS 2015, S. 44)

- *Ashtanga Vinyasa Yoga*

Der Ursprung dieses Yoga-Stils ist nicht zur Gänze geklärt. Die Entwicklung der Lehre war von Vamana Rishi und Krishnamacharya geprägt. Krishnamacharya `s Schüler K. Pattabhi Jois veröffentlichte seine Version der Praxis 1962. Ashtanga Vinyasa wird im „Mysore-Stil“ unterrichtet. Das bedeutet, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbstständig eine Asanafolge praktizieren, während die Lehrkraft individuelle Anweisungen gibt. Unterrichtet werden drei Serien, die jeweils eigene Asanas beinhalten. Jeden Tag wird praktiziert, bis auf Samstag oder bei Neumond und Vollmond. (vgl. STEPHENS 2015, S.45 f)

- *Kundalini-Yoga*

Dieser Yoga-Stil wurde historisch im geheimen praktiziert, bis Harbhajan Singh Puri, auch Yogi Bhajan genannt, ihn 1969 unter den Namen „Yoga des Bewusstseins“ in den Westen brachte. Dieser Yogastil zielt weniger auf die Asana Praxis, als auf die Atmung, das Singen und die Meditation ab. Im Mittelpunkt steht die Verbindung zwischen Atem, körperliche Bewegung und das bewusste Wahrnehmen des Flusses der Energie durch die Chakras. Um die Energie durch die einzelnen Chakras fließen zu lassen, werden Techniken wie Asanas, Pranayamas, Mantras und Mudras angewandt. Die Praxis beginnt im Sitzen, wo der Fokus auf das erste Chakra und dem Gewahrsein der Akzeptanz gerichtet wird. Durch einen Positionswechsel geht die Aufmerksamkeit zum zweiten Chakra – Gewahrsein der Kreativität und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Im dritten Chakra ist in der Körpermitte das eigene Gleichgewicht spürbar. Hier wird sich die Praktizierende oder der Praktizierende ihrer oder seiner Verpflichtung gewahr. Diese ersten drei Chakras bilden das Fundament des physiologischen und energetischen Körpers. Sie bilden das sogenannte „untere Dreieck“.

Danach folgen die restlichen Chakras, wo hintereinander der Fokus auf das Gewahrsein von Güte und Mitgefühl (viertes Chakra), Gewahrsein der eigenen Wahrheit (fünftes Chakra), dem reinen Gewahrsein (sechstes Chakra) und schließlich Gewahrsein des höchsten Bewusstseins gelenkt wird. Diese Praxis ist sehr intensiv und kann als anstrengend empfunden werden, da es üblich ist, längere Zeit reglos in der Meditation zu sitzen. (vgl. STEPHENS 2015, S. 52)

- Iyengar Yoga

Der Begründer dieses Stils, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, wurde 1918 in Indien geboren. Als Kind litt er an Unterernährung, Tuberkulose, Malaria und Typhus. Später lebte er in Mysore, wo Krishnamacharya am Palast Yoga unterrichtete. Nach fünf Jahren Lehre bei ihm, begann Iyengar selbst zu unterrichten. Iyengar war zu Beginn nicht besser als seine Schüler. Er hatte Schmerzen bei Übungen, die er als technisch mangelhaft sah. Daraufhin begann er mit den Hilfsmitteln und Modifikationen der Asanas zu experimentieren, wofür der Iyengar Yoga heute bekannt ist. Im Zentrum dieses Yoga Stils steht die korrekte Ausführung, die perfekte und vollendete Stellung, der einzelnen Asanas. Außerdem werden die Körperhaltungen deutlich länger gehalten als beispielsweise im Ashtanga Vinyasa Yoga. Der Iyengar Yoga ermöglicht durch den Einsatz von Hilfsmitteln (Gurten, Blöcke, Wand, Hocker, Stühlen, Decken) allen Menschen, alt – jung, krank – gesund, den Zugang zur Yoga–Praxis. Sein Buch „Licht auf Yoga“, veröffentlicht im Jahr 1966, ist mittlerweile, wie der Untertitel auch sagt „Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga“.(vgl.STEPHENS 2015, S. 49 f)

2.6.Neue Yoga Trends in unserer Gesellschaft

Der Hatha-Yoga erlebt in den letzten Jahrzehnten eine enorme Entwicklung an neuen Richtungen, Trends und interdisziplinären Verbindungen. Nicht nur in der Physiotherapie, im Tanz oder Kampfsport findet der Yoga Einsatz. Auch durch die vielseitigen Angebote im Freizeitbereich, wird die Kreativität und der Enthusiasmus einiger Yogalehrerinnen und Yogalehrer, den Yoga-Kurs als einzigartiges Erlebnis für Teilnehmerinnen und Teilnehmer anzubieten, ersichtlich. Es folgen Beispiele für derzeitige Yoga-Trends aus Österreich.

- Museums Yoga: In Wien werden von Sabine Harbich im Albertina Museum, im Musensaal oder auf der Terrasse, Yoga-Kurse angeboten. Es gibt einen Kurs für Anfänger und einen für Fortgeschrittene.

- SUP-Yoga: Beim SUP-Yoga (Stand Up Paddle) wird nicht auf der Yogamatte, sondern am SUP-Board am Wasser Yoga praktiziert.

-Lach Yoga: Die Volkshochschule Landstraße in Wien bietet Lach-Yoga-Kurse „Yoga zum Kichern und lauthals Lachen“ an.

- Bier Yoga: Die Yogalehrerin Yogaria bietet den ganzen Sommer über beim Bierfest der Ottakringer Brauerei Bier-Yoga an. Während der einstündigen Yoga-Einheit werden den Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmern zwei Flaschen Ottakringer serviert.

- Elektro Yoga Elektro-Yoga findet in Wien in der Pratersauna statt. Die gesamte Yogaeinheit wird von Elektromusik begleitet. Dabei verändert sich die Geschwindigkeit parallel zur Intensität der Yoga-Übungen und steigert sich immer weiter.

- Yogapaka: Beim Yogapaka können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Yoga mit Alpakas (jede und jeder hat ein Alpaka an der Leine) praktizieren. Die Kurse finden in Wien, im Ortsteil Esslingen im 22. Bezirk mit Michaela Mainer statt.

(Vgl. SAMHABER, 2021)

HUCHZERMEYER (2015, S. 227) erklärt zu der rasanten Entwicklung des Yoga folgendes:

> *„Die meisten Yoga-Systeme erfahren ständig eine gewisse Evolution, indem im Einklang mit dem Zeitgeist und regionalen Erfordernissen des kulturellen und gesellschaftlichen Umfelds Modifikationen vorgenommen werden und neue Übungsstile entstehen. In der westlichen Öffentlichkeit wird der Begriff Yoga meist mit den Körperübungen des Hatha-Yoga in Verbindung gebracht, da diese Übungen große Popularität erlangten (...). In diesem Kontext ist der Yoga häufig eher der Rubrik Fitness und Wellness zuzuordnen oder auch den Bereichen von Therapie, Rückenschulung und Mentaltraining, in denen er ebenfalls viel Anerkennung und Verbreitung gefunden hat. Insgesamt ist festzustellen, dass der Begriff Yoga heute zwar oft von seiner ursprünglichen spirituellen Bedeutung und Zielsetzung abgekoppelt ist, jedoch durchweg mit einer gesunden, positiven Lebensgestaltung und Lebenshaltung in Verbindung gebracht wird."*

3. Ziele und Effekte des Yoga

In diesem Abschnitt der Arbeit werden die ganzheitlichen Wirkungsweisen des Yoga angeführt.

VAN LYSEBETH (1970, S.21) beschreibt die Wirkungen des Yoga wie folgt:

> *„Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas, die der Wirbelsäule, jener vitalen Achse, Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben Organe und Nervenzentren. Pranayama (bewusste und gelenkte Atmung) bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers, entschlackt den Organismus, indem Ausscheidungsstoffe abgeführt, Gifte entwertet werden. Die Entspannung erlaubt, das Nervensystem intakt zu halten, den Menschen vor Krankheit zu bewahren und von Schlaflosigkeit zu befreien. (...) Yoga bestätigt, dass es leicht ist, gesund zu bleiben, dass es genügt, schlechte Gewohnheiten zu ändern, die für eine unübersehbare Zahl von Übeln, Nöten und frühzeitiges Ableben verantwortlich sind."*

Wirkungsweisen des Yoga

- Gesundheit und innere Ausgeglichenheit
- mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft

- mehr Atemvolumen und Entwicklung eines „langen Atems“
- geringere Anfälligkeit für Krankheiten
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Aufschub oder Vermeidung der üblichen Altersbeschwerden
- Lebensqualität und geistige Flexibilität bis ins hohe Alter
- mehr innere Ruhe
- geistige Klärung und Bewusstwerdung von schädigendem Verhalten
- mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstvertrauen
- Ermutigung zu mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative
- mehr Lebensfreude
- mehr Wohlbefinden
- mehr Energie (TRÖKES 2000, S. 11)

4. Tiergestützte Intervention - Definitionen der Formen

Die Formen der tiergestützten Intervention sind die tiergestützte Therapie, tiergestützte Pädagogik, tiergestützte Aktivität und tiergestützte Förderung. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER, 2018, S. 47)

Tiergestützte Aktivität (TG A) definiert nach VERNOOIJ und SCHNEIDER (2018, S.34)

> *„Unter Tiergestützter Aktivität sind Interventionen im Zusammenhang mit Tieren zu verstehen, welche die Möglichkeit bieten, erzieherische, rehabilitative und soziale Prozesse zu unterstützen und das Wohlbefinden von Menschen zu verbessern.*
>
> *Sie werden durchgeführt von mehr oder weniger ausgebildeten unter Einbezug eines Tieres, welches für den Einsatz geeignet sein sollte, das heißt welches spezifische Merkmale aufweisen sollte. (...).*
>
> *Ziel der tiergestützten Aktivität ist die allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens.“*

Tiergestützte Pädagogik (TG P) definiert nach VERNOOIJ und SCHNEIDER (2018, S. 41)

> *„Unter Tiergestützter Pädagogik werden Interventionen im Zusammenhang mit Tieren subsumiert, welche auf der Basis konkreter, klienten-/kindorientierter Zielvorgaben*

Lernprozesse initiiert, durch die schwerpunktmäßig die emotionale und die soziale Kompetenz des Kindes verbessert werden soll.

Sie werden durchgeführt von Experten im pädagogisch-sonderpädagogischen Bereich (z.B. Lehrpersonal) unter Einbezug eines Tieres, welches für den Einsatz spezifisch trainiert wurde.

Ziel der Tiergestützten Pädagogik ist die Initiierung und Unterstützung von sozial-emotionalen Lernprozessen, das heißt Ziel ist der Lernfortschritt in diesen Bereichen.“

Tiergestützte Förderung (TG F) nach VERNOOIJ und SCHNEIDER (2018, S. 37)

„Unter tiergestützter Förderung sind Interventionen im Zusammenhang mit Tieren zu verstehen, welche auf der Basis eines (individuellen) Förderplans vorhandene Ressourcen des Kindes stärken und unzulänglich ausgebildete Fähigkeiten verbessern sollen.

Sie werden durchgeführt von unterschiedlich qualifizierten Experten im pädagogisch-sonderpädagogischen Bereich (Lehrer, Sozialpädagogen, Sprachheil- und Physiotherapeuten ect.) unter Einbezug eines Tieres, welches für den Einsatz trainiert wurde.

Ziel der Tiergestützten Förderung ist die Unterstützung von Entwicklungsfortschritten.“

Tiergestützte Therapie (TG T) nach VERNOOIJ und SCHNEIDER (2018, S. 44)

„Unter Tiergestützter Therapie werden zielgerichtete Interventionen im Zusammenhang mit Tieren subsummiert, welche auf der Basis einer sorgfältigen Situations- und Problemanalyse sowohl das Therapieziel als auch den Therapieplan unter Einbezug eines Tieres festlegen. Sie sind auf eine gezielte Einwirkung auf bestimmte Leistungs- und / oder Persönlichkeitsbereiche, oder auf die Umfassende Be- und Verarbeitung von konfliktreichem Erleben ausgerichtet.

Sie werden durchgeführt von therapeutisch qualifizierten Personen, die je nach Therapiekonzept das spezifisch trainierte Tier als integralen Bestandteil in die Behandlung einbeziehen.

Ziel der Tiergestützten Therapie ist die Verhaltens-, Erlebnis- und Konfliktbearbeitung zur Stärkung und Verbesserung der Lebensgestaltungskompetenz.“

Der Begriff tiergestützte Therapie wird nach WOHLFAHRT und WIDDER (2011, S. 31) wie folgt definiert:

> *„Tiergestützte Therapie umfasst bewusst geplante pädagogische, psychologische und sozialintegrative Angebote mit Tieren für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wie ältere Menschen mit kognitiven, sozial-emotionalen und motorischen Einschränkungen, Verhaltensstörungen und Förderschwerpunkten. Sie beinhaltet auch gesundheitsfördernde, präventive und rehabilitative Maßnahmen."*

5. Wirkungsweisen der Tiere

Im folgenden Kapitel wird auf die vielseitigen Wirkungsweisen und Effekten von Tieren näher eingegangen. Zunächst wird allgemein das Bio-psycho-soziale Wirkungsgefüge hilfreicher Tiereffekte nach C. Otterstedt vorgestellt. Im Anschluss folgt die Darstellung der Wirkungen der landwirtschaftlichen Nutztiere auf den Menschen in der TGI. Abschließend werden, die für das Projekt ausgewählten Tierarten angeführt und deren Kompetenzen vorgestellt.

Bio-psycho-soziales Wirkungsgefüge hilfreicher Tiereffekte nach OTTERSTEDT (2003 S. 66)

Physische/physiologische Wirkungen

- Senkung des Blutdrucks Herzfrequenz, Puls- und Kreislaufstabilisierung (über streicheln, reine Präsenz)
- Muskelentspannung Körperkontakt, entspannte Interaktion
- Biochemische Veränderungen und neuro-endokrine Wirkungen (Schmerzverringerung, Beruhigung, Freisetzung von Endorphinen)
- Verbesserung von Gesundheitsverhalten (motorische Aktivierung, Bewegung an frischer Luft, Muskulaturtraining, Anregung der Verdauung)
- Praktische / technische Unterstützung (insbesondere Servicetiere)

Mentale und Psychologische Wirkungen

- Kognitive Anregung und Aktivierung (Lernen über Tiere, Tierhaltung, Austausch usw.)

- Förderung emotionalen Wohlbefindens (Erfahrung von Akzeptanz, Liebe, Zuwendung, Bestätigung, Trost, Zärtlichkeit usw.)
- Förderung von positivem Selbstbild, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein (konstante Wertschätzung, Bewunderung erfahren, Gefühl gebraucht zu werden usw.)
- Förderung von Kontrolle über sich selbst und die Umwelt (Erfordernis der Selbstkontrolle, Sensibilisierung für eigene Ressourcen usw.)
- Förderung von Sicherheit und Selbstsicherheit, Reduktion von Angst (unbedingte Akzeptanz, unbedrohliche und belastungsfreie Interaktionssituation usw.)
- Psychologische Stressreduktion, Beruhigung und Entspannung (Wahrnehmungs- und Interpretationsveränderung von Belastung, gelassenere Stressbewertung, Trost, Beruhigung, Ablenkung, Relativierung von Konsequenzen, Umbewertung von Ereignissen, Aufwertung kleiner Freuden usw.)
- Psychologische Wirkung sozialer Integration (Erfüllung von Bedürfnissen nach Zusammensein, Geborgenheit, Erfahrung von Nähe usw.)
- Regressions-, Projektions-, und Entlastungsmöglichkeiten (Stilles Zuhören, enttabuisierter Umgang, Identifikationsmöglichkeit, Projektionsfläche usw.)
- Antidepressive Wirkung, antisuizidale Wirkung

Soziale Wirkungen

- Aufhebung von Einsamkeit und Isolation (Tierkontakt, Förderung von Kontakten, Eisbrecher usw.)
- Nähe, Intimität, Körperkontakt (Erleben von Beziehung und Verbundenheit)
- Streitschlichtung, Familienzusammenhalt (Vermittlung von Gesprächsstoff und Zusammengehörigkeit)
- Vermittlung von positiver sozialer Attribution (Sympathie, Offenheit, Unverkrampftheit)

Wirkungen der landwirtschaftlichen Nutztiere auf den Menschen in der TGI nach SCHOLL, ZIPPER, BÄCKENBERGER (2017, S. 22)

Körper

- Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, Stabilisierung des Kreislaufs
- Verbesserung der fein- und grobmotorischen Fähigkeiten

- Training der visuellen, auditiven, taktilen, kinästhetischen, olfaktorischen, gustatorischen Wahrnehmung
- Training des vestibulären Sinnes
- Muskelaufbau
- Optimierung des Muskeltonus
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verminderung der Atemfrequenz, Entspannung
- Verminderung der Schmerzwahrnehmung
- Allergieprophylaxe

Emotionen / Soziales

- Befriedigung emotionaler Grundbedürfnisse: emotionale Sicherheit, Geborgenheit
- Soziale und Emotionale Kompetenz: Empathie, Bindungs- und Beziehungsfähigkeit, konstruktives Kommunikationsverhalten, Verantwortungsbewusstsein, Selbstwirksamkeit, Impulskontrolle, Regelbewusstsein
- Gesunde Grenzen setzen und einhalten
- Ausdruck von Gefühlen, Umgang mit Gefühlen
- Freude, Lebensfreude
- Selbstwertgefühl
- Abbau von Aggression
- Angstreduktion / Aufbau von Vertrauen
- Beruhigung, Stressreduktion
- Motivationssteigerung
- Wecken von Neugierde und Eigeninitiative

Geist

- Kognitive Entwicklung
- Entwicklung von Fach- und Methodenkompetenz
- Förderung der Kreativität
- Förderung der Konzentration
- Förderung der Aufmerksamkeit
- Förderung der Ausdauer

- Förderung der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Verbesserung der Selbstreflexion
- Intuitionsschulung

Wirkungen auf körperlicher, sozialer / emotionaler und geistiger Ebene

- Sinn im Leben finden
- Steigerung der Lebensqualität
- Schulung der rhythmischen Fähigkeiten
- Im inneren Gleichgewicht sein

6. Zusammenfassung Gemeinsamkeiten Wirkungsweisen

Im folgenden Abschnitt werden die Wirkungsweisen der beiden Aspekte „Tier“ und „Yoga“ miteinander verglichen. Vor allem die Wirkung auf die Entspannung, Motivation und Freude der Menschen wird näher beleuchtet.

Klar zu sehen ist, dass sowohl der Yoga, als auch die TGI darauf abzielt, positiv auf Körper, Geist und Seele bzw. Emotionen einzuwirken und den allgemeinen Zustand des Menschen zu verbessern. Die Wirkungsweisen der beiden Komponenten überschneiden sich Großteiles.

Im Yoga ist die Entspannung ein wichtiger Bestandteil. Asanas beruhigen die Nerven. Auch in der TGI wir die Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, sowie die Stabilisierung des Kreislaufs genannt. Der Yoga bringt eine innere Ausgeglichenheit mit sich. Genauso wird in der TGI der Effekt „im inneren Gleichgewicht sein“ genannt. In Bezug auf die Steigerung der Motivation wurden im Yoga die Effekte „Ermutigung zur Selbstverantwortung und Eigeninitiative“ und „mehr Energie“ genannt. Auch die TGI spricht von Motivationssteigerung und „Wecken von Neugierde und Eigeninitiative“. Lebensfreude und Wohlbefinden sind im Yoga und in der TGI zentrale Effekte.

Ausgehend von der Erkenntnis der nahezu identen Wirkungsweisen der Komponenten „Yoga“ und „TGI“, kann also von einer guten Kombinierbarkeit ausgegangen werden.

7. Theoretische Grundlagen zum Konzept

In diesem Kapitel wird zur Qualitätssicherung des geplanten Angebotes, „Tierbegleitetes Yoga“ am Therapietierhof Antoniushof, auf die Grundlagen und Voraussetzungen an den Therapietierhof und die Tiere näher eingegangen. Diese bilden einen professionellen Rahmen für die praktische Umsetzung des Projekts. Im Anschluss werden die für das Projekt ausgewählten Tierarten und Yoga-Techniken vorgestellt. Abschließend werden bestehende Konzepte bzw. Angebote von Yoga mit Tieren beispielhaft angeführt.

7.1. Therapietierhof – Green Care-Zertifizierung

Der Therapietierhof kann durch eine Green Care -Zertifizierung den höchsten Grad der Qualitätssicherung erreichen. Es gibt für die Zertifizierung mehrere Stufen. Die erste Stufe ist die interne Zertifizierung durch Green Care Koordinatorinnen oder Koordinatoren, in welcher anhand eines eigenen Kriterienkatalogs Angebote überprüft werden. Wird das Angebot regelmäßig umgesetzt, ist eine externe Green Care -Zertifizierung, durch die unabhängige Zertifizierungsstelle SystemCERT, in diesem Bereich möglich. Beispiele für Green Care – Angebote sind Auszeithof, Demenzhof, Gartenhof, Tiergestützte Intervention am Hof und Tiererlebnis am Hof. Es folgen die zu erfüllenden fünf Säulen der externen Zertifizierung im Überblick.

1. Säule: „Infrastruktur“
   Beinhaltet Erscheinungsbild und Erreichbarkeit, Sicherheitsvorkehrungen zum Schutz aller beteiligten Personen.

2. Säule: „Evaluation und Weiterentwicklung“
   Hier wird die Möglichkeit geboten, eigene weiterführende Qualitätsstandards zu setzen.

3. Säule: „Aus- und Weiterbildungen“
   Beinhaltet Kriterien zu Aus- und Weiterbildungen, der, an der Durchführung des Angebots, beteiligten Personen.

4. Säule: „Recht“

Regelt vertragsrechtliche Grundlagen zwischen beteiligten Personen.

5. Säule: „Marketing“
   Begutachtet die richtige Bewerbung des Green Care-Angebots.

Sind alle fünf Säulen nachweislich erfüllt, bekommt der Hof die Green Care -Hoftafel, sowie das Green Care -Zertifikat überreicht. Die Green Care -Hoftafel stellt das Gütesiegel für Green Care-zertifizierte Höfe dar. Sie bestätigt die positive Erfüllung aller Qualitätsanforderungen für die tiergestützte Intervention am Bauernhof.
(vgl. Green Care, 2021 Seite 31ff)

7.2.Das TGI-Tier

In diesem Abschnitt wird geklärt, welche bestehenden Anforderungen an ein gut ausgebildetes TGI-Tier es gibt und wodurch sich dieses auszeichnet. Anschließend wird auf den für die TGI unverzichtbaren Aspekt des Tierwohlseins eingegangen.

Wesen: Das Tier ist dem Menschen zugänglich und es wird dem Tier zum Ausleben der individuellen Persönlichkeit zum Spiegeln des Verhaltens des Menschen Raum geboten.

Aufzucht und Auswahl: Die Jungtiere wachsen in der Herde auf und werden von den Muttertieren gesäugt und aufgezogen. Im Ausnahmefall ist die Handaufzucht möglich, jedoch sollte die Gefahr der Fehlprägung berücksichtigt werden. Die Auswahl der Tiere wird bewusst getroffen und auf die TGI Inhalte und Methoden abgestimmt.

Sozialisation: Das Tier ist sicher im Umgang, auf die Bezugsperson und auf verschiedene Menschen (Aussehen, Alter) sehr gut sozialisiert. Das Tier lässt Annäherungen und Berührungen am ganzen Körper gerne zu. Hier sind Neuweltkameliden und Tiere für den extensiven Einsatz ausgeschlossen. Das Tier, ausgeschlossen sind wieder Tiere für den extensiven Einsatz, geht aktiv auf den Menschen zu und lässt sich bereitwillig pflegen.

Habituation: Das Tier reagiert gelassen auf Geräusche und plötzliche Bewegungen und ist mit den in der TGI verwendeten Materialien vertraut.

Training: Ein Einzeltier kann stressfrei von der Herde separiert werden und hat Trainingslektionen erlernt, die für die Umsetzung von TGI-Einsätzen erforderlich sind.

(vgl. SCHOLL 2016, S. 84)

Tierwohlsein: Grundlegend für den geplanten Einsatz des TGI Tiers, ist die Einhaltung bestimmter Grundsätze, welche unter anderem auf Überlegungen der Tierethik beruhen. Die Bedürfnisse und Eigenart des Tieres müssen berücksichtigt werden, die atmosphärische Wirkung des Menschen auf das Tier sollte beachtet werden und der Aspekt der Sicherheit sollte vorrangig sein. Außerdem muss der Umgang mit dem Tier auf Seiten des Tieres reaktiv akzeptiert sein, was bedeutet, dass das Tier nicht in eine Interaktion gezwungen werden darf. (vgl. VERNOOIJ und SCHNEIDER 2008, S. 103)

Um das Wohl des Tieres nicht zu gefährden ergeben sich folgende Faktoren, welche im Umgang mit dem Tier Beachtung finden.

- Artgerechte Haltung, Pflege und Ernährung
- Regelmäßige veterinärmedizinische Kontrolle
- Möglichkeiten des Rückzugs für das Tier in spezifisch dafür eingerichteten Zonen
- Ausreichende Erholungs- und Entspannungspausen
- Einen Ausgleich zu den tiergestützten Einheiten mit Menschen, zum Beispiel in Form von Spiel, Auslauf, „Wunschaktivitäten“
- Regelmäßiger Kontakt zu Artgenossen
- Stabile Bezugs- und Vertrauensperson, welche die Hauptverantwortung für das Tier übernimmt
- Eine gewisse Regelmäßigkeit des Tagesablaufs
- Die Möglichkeit freien Auslaufs

(VERNOOIJ und SCHNEIDER 2008, S.108)

7.3. Yoga-Techniken

Die für das Projekt ausgewählten Yoga-Techniken werden hier aufgelistet und beschrieben. Diese Yogatechniken und das Ausmaß und die Formen des Einsatzes dieser Techniken, werden in der detaillierten Planung in Kapitel 8.2.6 den jeweils passenden Tierarten zugewiesen.

Asanas: Asanas sind bestimmte Yoga- Haltungen bzw. Körperhaltungen. Wie viele Asanas es tatsächlich gibt, ist ungeklärt. Der ursprüngliche Zweck der Haltungen war, den Körper während der Meditation zu stabilisieren. In der heutigen Praxis sind sie dazu da, die Gesundheit

zu stärken. Für das korrekte Ausüben der Asanas bieten sich diverse Variationen an, um allen Übenden die Körperhaltungen in einer abgewandelten Version zu ermöglichen. Die individuelle Zusammenstellung von Asanas in einer bestimmten Reihenfolge in Form von Sequenzen ermöglicht eine optimale Wirkung und einen fließenden Ablauf der Übungen. Für die Asanas werden häufig Hilfsmittel verwendet. (vgl. HUCHZERMEYER 2015, S. 26f)

> Hilfsmittel: Hilfsmittel sind unterstützende Objekte, welche Dehnung, Kräftigung und Entspannung intensiviert oder die körperliche Ausrichtung verbessert. (vgl. STEPHENS 2015, S. 50)

Mantras: Übersetzt bedeutet Mantra „kraftgebendes Wort“. Eine Kategorie ist das Klangsymbol wie zum Beispiel Om. Es gibt auch Lehrsätze aus alten Schriften in der alten Sprache Sanskrit. Diese werden wiederholt aufgesagt oder gemeinsam gesungen. Ziel ist das Erreichen eines meditativen Zustandes. (vgl. HUCHZERMEYER 2015, S. 111f)

Pranayama: Übersetzt bedeutet Pranayama die Kontrolle des Atems. Es ist ein Überbegriff für Atemübungen und -techniken zur Regulierung des Atems, welche innere Ruhe und Stille fördert. Das ist auch die Voraussetzung für Meditation. (vgl. HUCHZERMEYER 2015, S. 143f)

Meditation: Der Grundgedanke der Meditation ist in der Stille Abstand von den Impressionen der Sinne zu nehmen und mit den tieferen Schichten des eigenen Selbst in Kontakt zu gelangen. Die Meditation über eine unendliche Leere ist genauso möglich, wie die Meditation über Schönheit, Wahrheit und Freude. Ziel ist Teile der Erfahrungen in der Stille im äußeren Leben zu manifestieren, um die erlangte innere Ruhe auch in herausfordernden Momenten zu behalten. (vgl. HUCHZERMEYER 2015, S. 55)

7.4. Ausgewählte Tierarten

Im folgenden Kapitel werden die für das Projekt ausgewählten Tierarten vorgestellt. Aufgrund der großen Diversität ihrer Kompetenzen und Wesensmerkmale, welche hier beschrieben werden, sind sie für die geplante Workshop Reihe gut geeignet, da jeder Workshop einen anderen Fokus auf die Kompetenzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer legt.

7.4.1. Das Schaf

Diese Nutztierart ist durch einen besonders starken Herdentrieb gekennzeichnet. Vor allem beim Fressen und in den Ruhephasen sind Schafe eng beisammen. Die Struktur einer Schafherde ist von stabilen sozialen Bindungen und einer besonders ausgeprägten sozialen Integration innerhalb der Gruppe geprägt. Deshalb können Schafe, in der TGI mit Menschen mit Bindungsstörungen, auf das Bindungssystem ansprechen und positiv auf deren Bindungsverhalten einwirken. Der starke Herdentrieb dieser Nutztiere ist vor allem im Training, wenn man Tiere separieren, also das Trennen einzelner Schafe von der Herde, möchte, eine Herausforderung. Hierbei ist es wichtig, die Separation stressfrei zu gestalten und sehr behutsam und langsam vorzugehen. Sollte es Tiere geben, die nicht separiert werden können, wird mit diesen in Kleingruppen gearbeitet.

Eine der wesentlichen Eigenschaften der Schafe ist ihre Sanftheit, welche sich durch ihr Wesen und ihr körperliches Erscheinungsbild, ihre weiche Wolle, äußert. Schafe sind in ihrer Kontaktaufnahme abwartend, zurückhaltend und einladend, währenddessen Ziegen dabei beispielsweise eher fordernd oder bedrängend wirken. Schafe sind offen und präsent, warten, bis der Mensch auf sie zugeht bzw. kommen, wenn sie spüren, dass der Mensch dazu bereit ist. Deshalb sind sie vor allem in der tiergestützten Intervention für Menschen mit Traumatisierungen oder Ängsten geeignet. Diese können im weichen Wollkleid der Tiere Schutz finden und emotionale Sicherheit, Geborgenheit, körperliche sowie emotionale Wärme erleben. Durch das Streicheln der Schafe wird der Tastsinn geschult. Das spezielle Tasterlebnis ist vor allem für Menschen mit feinmotorischen Defiziten ein großartiges Erlebnis, da ihnen das Greifen in die dichte Wolle auch mit ungeschickten Händen gelingt.

Äußerst wertvoll sind Schafe im tiergestützten Setting für Menschen, die viel Druck oder Überforderung erleben oder mit Stresserkrankungen leben müssen. Schafe sind geduldige und ruhige Tiere. Sie lassen sich oft viel Zeit und fordern möglicherweise längeres Warten ein. Bevor sie sich den Menschen intensiver zuwenden, beobachten sie gründlichst. Dadurch wird dem Menschen „genießen“, „in sich ruhen“, „sein können“ und „entspannt sein“ ermöglicht.

Die Schafe strahlen große Ruhe und innere Zentriertheit aus. Sind sie gut sozialisiert, reduziert sich der sonst sehr starke Fluchtinstinkt gravierend. Das Wiederkauen der Schafe verstärkt die beruhigende und entspannende Wirkung. Aufgrund der sensiblen Ader der Schafe, erfordert der Umgang mit ihnen einen gewissen Grad an Einfühlungsvermögen. Daher eignen sich für die TGI mit Schafen Achtsamkeitsspiele. (vgl. SCHOLL 2017, S. 29f)

7.4.2. Das Alpaka & das Lama

Das Lama und das Alpaka gehören zur Gruppe der Neuweltkameliden. Durch ihr ausgeprägtes Distanzverhalten sind sie am besten für Verhaltensbeobachtungen und als Begleittier für Wanderungen geeignet. Intensiver Körperkontakt, wie sich umarmen oder küssen lassen, ist üblicherweise nicht angenehm für diese Tiere. Sie sind nicht nur keine Kuschel-, sondern auch keine Reittiere.

Sie sind besonders gute Vermittler vom Aufzeigen gesunder Grenzen und Frust auszuhalten. Dadurch wirken die Tiere im Einsatz mit Menschen, die nicht wissen wo die Grenze ist, sich egozentrisch verhalten und gewohnt sind, dass alles nach ihrem Kopf geht, ein gutes Regulativ. Diese Tiere helfen vor allem, durch ihre großen dunklen Augen, die weiche, flauschige Wolle und die zurückhaltende Art, ängstlichen oder misstrauischen Personen, Vertrauen aufzubauen.

Diese Tiere lassen Nähe dann zu, wenn die Initiative vom Tier und nicht vom Menschen ausgeht.

Möglichkeiten für den tiergestützten Einsatz

- Verhaltensbeobachtungen
  Vor allem die Herdenstruktur von Muttertieren mit ihren Crias ist für die Probanden ansprechend. Dabei werden die Menschen oft auch von den Tieren beobachtet und beschnuppert. Eine große Herausforderung dabei ist das Geschehen lassen und abzuwarten, dass das Tier auf den Menschen zukommt. Das Gelingen solch einer Begegnung wird mit Glücksgefühlen belohnt.

- Lama- & Alpakawanderung
  Die Neuweltkameliden sind ausgezeichnete Begleittiere. Auf einer Wanderung mit ihnen, kann an der Gruppendynamik, der sozialen Kompetenz, Verantwortung und Rücksichtnahme der Menschengruppe gearbeitet werden. Das Tier als Begleitung hilft den führenden Menschen müheloser über Hindernisse zu kommen. Das ruhige und langsame Tempo der Neuweltkameliden, ist für viele Menschen ungewohnt. Das ist in der heutigen schnelllebigen Zeit für viele eine Herausforderung. Sich darauf einzulassen und sich dem Tempo anzupassen, kann für Entschleunigung sorgen.

Die Rangordnung der Tiere spielt hier eine große Rolle. Ranghohe Tiere geben aufgrund von Überlegenheit, Wissen und Kompetenz die Richtung an. Der- oder diejenige, die das Leittier

führt, geht bei einer Wanderung ganz vorne. Die Reihenfolge der Tiere ist perfekt auf die Rangordnung abgestimmt. Die Person mit dem Leittier sollte sich auf sich konzentrieren und nicht auf das Tier, sonst kennt sich das Tier nicht aus. Denn ranghohe achten nicht darauf, was rangniedrige Individuen tun. Im Gegenteil: Rangniedrige beobachten ranghohe Tiere in diversen Situationen und ahmen das Verhalten nach. Das positive Vorbild des ranghohen Tieres, gibt den schwächeren Gruppenmitgliedern Sicherheit und Kompetenz. Dieses Herdenverhalten gilt auch für andere Nutztierarten. Ein Beispiel dafür wäre eine Entdeckung einer unbekannten Wasserstelle. Das Leittier probiert das Wasser und wird dies als gut befunden, kommen die anderen Herdenmitglieder und trinken davon.

Für die Haltung und Aufzucht von Neuweltkameliden ist wichtig zu wissen, dass die Crias vor allem im ersten Lebensjahr keinen zu engen Menschenkontakt erfahren und mit ihren Artgenossen aufwachsen sollten. Das ermöglicht die Entwicklung eines intakten Sozialverhaltens in der Sozialisationsphase. Werden diese Tiere während des ersten Lebensjahres zu oft gestreichelt oder sich mit ihnen zu intensiv beschäftigt, kann dies bei männlichen Tieren beispielsweise zum Berserk-Male-Syndrom führen. Das bedeutet, dass das Tier mit dem Beginn der Geschlechtsreife die Besitzerin oder den Besitzer als Artgenosse und Rivale betrachtet und ihr oder ihm aggressiv gegenüber verhält. Erst nach dem ersten Lebensjahr beginnt die Ausbildung des Tieres.

Ebenfalls erwähnenswert ist das sogenannte „Spucken“ der Lamas und Alpakas. Dieses Hochrülpsen und Versprühen von unverdautem Nahrunsbrei aus dem Vormagen, dient der Verteidigung. Um Distanz zu wahren oder die Rangordnung zu untermauern ist dies die letzte Möglichkeit, da sie keine Hufe zum Austreten haben. (vgl. SCHOLL 2017, S.37-40)

7.4.3. Die Ziege

Ziegen gehen von sich aus auf Menschen zu und vermitteln ihnen Zugehörigkeit. Besonders auf diejenigen, die unter sozialer Isolation durch Depressionen oder Behinderungen leiden, wirkt die natürliche Zutraulichkeit und Unbefangenheit der Tiere ermutigend, ihren Emotionen Ausdruck zu verleihen und Kontakt mit anderen aufzunehmen.

Äußerst typisch für die Ziegen ist ihre Neugierde, die zum Beobachten motiviert. Die Probanden bekommen von den Ziegen Eigenschaften wie Zielorientiertheit, Wachheit,

Begeisterung und Eigeninitiative vorgelebt und können diese im eigenen Verhalten reflektieren und im besten Fall übernehmen.

Ziegen sind Stimmungsaufheller, die durch ihr aufgewecktes und kommunikatives Wesen die Probanden aufmuntern. Das verspielte Verhalten der Tiere motiviert zum Mitspielen.

Die Eigenwilligkeit der Ziegen ist ein wesentliches Merkmal dieser Tiere. Dennoch stellen sie sich mutig und bereitwillig neuen Aufgaben, wenn genug Interesse seitens der Tiere vorhanden ist. Ziegen lernen äußert schnell. Die Klarheit der Tiere ist in der ausgeprägten Rangordnung wiederzuerkennen.

Möglichkeiten für den tiergestützten Einsatz

- „Climbing goat“
  Die äußerst geschickten Kletterkünstler lieben Kletterparcours und erhöhte Plätze. Das gemeinsame Absolvieren solch eines Parcours, ist für Mensch und Tier ein verbindendes Erlebnis. Durch kreative Kletterübungen mit den Ziegen wird die Grob- und Feinmotorik der Probanden gefördert.

- Ziegen melken
  Durch das Melken der Tiere wird der respektvolle Umgang mit den Tieren geschult. Außerdem werden die Konzentrationsfähigkeit und Motorik gefördert und eine unmittelbare Erfahrung von Lernprozessen ermöglicht.

- Ziegentrekking
  Hier können größere Ziegenrassen zu Packziegen ausgebildet werden. Das gemeinsame Reisen durch die schöne Landschaft kann den Probanden dabei helfen, sich zu öffnen und emotionale Themen zu erkennen und auszusprechen. Eine Ziegenwanderung bietet außerdem viel Raum für soziales Lernen.

- Bürsten
  Ziegen verbringen einen Großteil ihrer Zeit mit wiederkauen. Mithilfe von adäquatem Training, ist es möglich geduldigen Tieren beizubringen, stehen zu bleiben.

Aufgrund ihrer Persönlichkeitsmerkmale sind die Tiere gut geeignet für den tiergestützten Einsatz mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. (vgl. SCHOLL 2017, S. 25f)

7.5. Yoga mit Tieren – Beispiele bestehender Konzepte

In diesem Kapitel werden diverse bestehende Angebote aus Deutschland, Österreich und der Schweiz beispielhaft vorgestellt. Die Informationen wurden aus Zeitungsartikel, Online-Zeitungsartikel und deren jeweiligen Homepages entnommen. So wird gezeigt, welche Formen von Yoga mit Schafen, Alpaka und Ziegen es bereits gibt.

7.5.1. Schaf-Yoga

- *Tierische Naturwerkstatt (Verein) - Schweiz*

In der Schweiz bietet der Verein „Tierische Naturwerkstatt“ Schaf Yoga an. Die Yoga-Einheit findet auf der Schafweide der tierischen Naturwerkstatt im Saisonbetrieb, Frühling und Sommer, statt. Das Angebot richtet sich an alle Erwachsene, egal ob diese Vorkenntnisse haben oder nicht, oder Anfänger, Neulinge oder Profis sind. An heißen Tagen bieten Obstbäume Schatten.

Der Ablauf eines Kurses besteht aus eine Stunde Yoga und danach Schafe kuscheln und füttern. Die Schafherde besteht aus acht Schafen, die während der Yoga-Einheit entweder mit auf der Wiese sind und sich frei zwischen den Yogis bewegen oder im Stall die Ruhe genießen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten frühestens 15 Minuten vor der Einheit einzutreffen und eine eigene Yogamatte oder ein Tuch mitzubringen. Die Yogastunden finden nur bei schönem Wetter statt, am Abend vorher verschickt der Verein eine Nachricht, falls das Schafyoga nicht stattfinden kann. Der Verein bestätigt, dass das Tierwohl jederzeit gewährleistet ist. Der reguläre Preis für eine Yoga-Einheit beträgt 35 CHF, für Vereinsunterstützer 30CHF. (vgl TIERISCHE-NATURWERKSTATT, 2021)

- *Daniela Gelbrich: Deutschland*

Die gelernte Diplom-Pädagogin mit den Fachbereichen Erwachsenenbildung und pädagogische Beratung ging 2001 zunächst klassisch in die Wirtschaft und bildete als Personalentwicklerin und -leiterin viele Menschen zur Führungskraft aus, coachte gesamte Teams und verbesserte die Kommunikation besonders in Konflikt- und Veränderungsprozessen. Seit 2013 arbeite Fr. Gelbrich freiberuflich als Coach und Burnoutberaterin, zusätzlich seit 2017 als Yogalehrerin

und 2021 nahm sie, um ihre Themen abzurunden, die ayurvedische Lebens- und Ernährungsberatung mit auf. So greifen ihre Themenbereiche perfekt ineinander.

Die Yogalehrerin unterrichtet eine immer wieder neu auf ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmte sanfte und fließende Yogaklasse – dabei führt sie die Yogis durch statische und dynamische Positionen, die in Verbindung mit dem Atem fließend ineinander übergehen. Diese Verbindung von Atem und Bewegung lässt den Geist zur Ruhe kommen. Währenddessen grasen die Schafe rund um die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Die Yoga-Stunden sind für alle Stufen geeignet, mit und ohne Vorkenntnisse.

Die Yogastunde wird begleitet von ausgewählten Schafen aus der Schafherde von Hof Erftaue. Die Schafe sind von Bauernhofpädagogin Julia Dahmen teilweise persönlich großgezogen. Für die Einheit werden drei bis vier Tiere ausgewählt.

An ausgewählten Samstagen werden im Sommer von 10:00 – 11:00 Uhr Schafyoga angeboten. Eine Stunde kostet 15 Euro, die bar vor Ort bezahlt werden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, 20-30 Minuten vor Beginn vor Ort zu sein. So kann jede und jeder in Ruhe einen Platz finden und die Schafe schon einmal kennenlernen. Der Treffpunkt ist am Parkplatz auf dem Hofgelände. Vor Beginn der Yogastunde wird schon etwas Zeit mit den Schafen verbracht, damit sich alle aneinander gewöhnen können.

Die entspannende Yogastunde dauert 60 Minuten. Die Yogastunde beinhaltet statische und dynamische Positionen, die in Verbindung mit dem Atem fließend ineinander übergehen. Abschließend gibt es eine Endentspannung.

Die Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmer werden gebeten eine eigene Matte mitzunehmen. Außerdem wird darauf hingewiesen, dass die Matten im Anschluss eventuell gereinigt werden müssen, da die Einheit auf der Schafweide stattfindet. Bei Regen fällt die Yogastunde aus.

Hof Erftaue ist ein Bauernhof mit Acker- und Gemüsebau in Grevenbroich-Neukirchen im Süden von Neuss. Schafe, Ponys, Gänse, Hühner, Enten und Bienenvölker gehören zu diesem Hof. Der Hof wird betreut von Julia Dahmen, Bauernhofpädagogin und Projektleiterin, und Franz-Josef Dahmen, dem Landwirt. Seit Anfang 2014 bietet Christiane Berger-Dahmen auf Hof Erftaue eine zertifizierte Kinderbetreuung für Kinder von null bis drei Jahren an.

Die Yogalehrerin bietet ihre Kurse für Menschen an,

- die sich eine Auszeit vom vielleicht hektischen Alltag gönnen wollen.

- die Yoga schon immer mal ausprobieren wollten und genauso, wenn sie ihre Yoga-Routine mit einer ganz besonderen Stunde würzen möchten.

- die in Verbindung mit sich und den bezaubernden Schafen gehen möchten.

Sie rät Schafyoga ab, falls die Interessentinnen und Interessenten Angst vor großen Tieren oder eine Allergie gegen Wolle haben. (vgl. GELBRICH, 2021)

7.5.2. Alpaka - Yoga

- Alpakahof Theresienfeld - Österreich

Ich selbst besuchte einen Yogakurs am Alpakahof in Theresienfeld. Die Yoga-Lehrerin kam als externe Fachkraft und bietet die Yoga-Kurse in Kooperation mit der Hofbesitzerin an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen sich auf der großen Wiese einen Platz, wo sie ihre Matten ausrollen. Die Alpakas haben sich hinter den praktizierenden Frauen und Männern in der Herde versammelt und diese genau beobachtet. Sie näherten sich während der Stunde nur wage an. Ein Alpaka schnupperte an einem Schuh und schreckte weg, als ich mich zu ihm umdrehte. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer lachten. Die Yoga-Einheit war im Hatha-Stil aufgebaut: Ankommen auf der Matte, Mobilisieren, Asana-Flow und Shavasana (Endentspannung in Rückenlage). Die Yoga-Lehrerin verwendete außer einer Klangschale keine weiteren Hilfsmittel.

Der Alpakahof bietet im Hofladen viele Verschiedene Produkte an. Außerdem kann man hier auch Alpakawanderungen buchen.

7.5.3. Ziegen - Yoga

- Evelyne Kriegner-Gehmair; Fachkraft für tiergestützte Intervention & Fördermaßnahmen in Kooperation mit Yogalehrerin Manuela Wiedeschitz
  Ort: Hölles - Bezirk Wiener Neustadt-Land

Die Ziegenbesitzerin beschreibt die Wirkungsweise ihrer Tiere im Yoga ihrer Erfahrung nach so, dass man sofort im Hier und Jetzt ankommt und man den Alltag um sich herum vergisst.

Sie findet es sehr passend, dass Ziegen Herdetiere sind und auch Yoga in der Gruppe gemacht wird.

Zu Beginn umfasste die Ziegenherde neun Tiere. Nach drei Jahren (Stand: 23.02.2018) sind es fünfundzwanzig Ziegen.

Die Kurse finden in den warmen Monaten unter freiem Himmel statt. Im Winter bietet ein Zelt Schutz vor der Kälte. Der Boden des Zelts ist dick mit frischem Stroh ausgelegt und Heizstrahler sorgen für Wärme. Bevor die Yoga-Einheit losgeht, werden die Ziegen aus ihrem Gehege ins Zelt geführt.

Der Ablauf einer Yogastunde beginnt mit dem Kennenlernen der Tiere. Die Gruppen sind gemischt, einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind Yoga-Neulinge. Die neugierigen Ziegen haben keine Angst. Sie beschnuppern, sie knabbern und gehen auf Kuschelkurs. Sobald die Yogaeinheit beginnt, wissen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass sie spontan handeln müssen, da es sein kann, dass auf einmal eine Ziege auf den Rücken springt oder zum Beispiel bei der Position des herabblickenden Hundes unter einem durchschlüpft. (vgl. PENZ, 2018)

- Sylvia Asmodena Kurtar – Deutschland (Ochsenfurt bei Würzburg)

Die Yogalehrerin und „Ziegen-Mama“ Sylvia Asmodena Kurtar hat in ihrer Vergangenheit viele Jahre in Indien verbracht und ihre Yoga-Ausbildung gemacht. 2014 wollte ein Weinbauer in der Ortschaft in der sie lebt, seine Ziegenzucht aufgeben Fr. Kurtar fand das schade und wollte das verhindern. So kam sie zu den Ziegen. Die Natur-zugewandte Frau sah es folglich naheliegend, die Yogakurse auf der Ziegenweide anzubieten. Schnell spürte sie, dass die Ziegen regelrecht eine therapeutische Wirkung auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben. Die Yogastunden finden auf der Ziegenweide in einem zusätzlich eingezäunten Bereich (Yoga-Platz) statt. Dort führt die Yogalehrerin die Ziegenherde und die Yogis zu Beginn der Stunde hin. Es werden Asanas und Atemübungen ausgeübt, während die Ziegen um die Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmer herum grasen bzw. machen, wonach ihnen ist.

Laut Sylvia Asmodena Kurtar ist Ziegen-Yoga für alle geeignet. Insbesondere für Naturliebhaberinnen, -liebhaber, Tierfreundinnen und -freunde und Menschen mit Freude am Leben. (vgl. DRUNG, 2019 S. 50-54)

8. Konzept & praktische Anwendung

Im nachstehenden Kapitel wird das Konzept „Tierbegleitetes Yoga mit landwirtschaftlichen Nutztieren am Therapietierhof“ vorgestellt.

Zu Beginn wird der Therapietierhof Antoniushof – LandeskompetenzZentrum für Mensch-Tier-Beziehung mit seinen örtlichen und räumlichen Gegebenheiten, den Angeboten, den Tieren und Personal, beschrieben. Anschließend geht es um die detaillierte Planung der Workshops „Tierbegleitet Yoga“ und auch um die Umsetzung und Reflexion anhand des im Sommer durchgeführten Projektes. Hierbei wird näher auf die organisatorische Vorbereitung (Werbung, Anmeldungsformular, Einverständniserklärung Fotos, Beschaffung Materialien,..), die Zielgruppe, den Zeitraum und das Programm, in Forme einer leicht nachvollziehbaren Planung für jeden Workshop-Tag, eingegangen.

8.1. Der Therapietierhof Standort und Beschreibung

Den Green Care extern-zertifizierte Therapietierhof „Antoniushof“ gibt es seit 30 Jahren. Der Standort des Hofes hat 2020 gewechselt. Nun ist er im Naturpark Südsteiermark, südsteirische Weinstraße, am Seggauberg zu finden. Träger ist der gemeinnützige Verein Landeskompetenzzentrum für Mensch – Tierbeziehung in der Steiermark. Öffnungszeiten im eigentlichen Sinne gibt es nicht. Es besteht die Möglichkeit, telefonisch oder per E-Mail, von Montag bis Sonntag einen Termin zu vereinbaren.

Anschrift	**Telefon**	**Email:**
Seggaubergstraße 14	0664 185 83 24	therapietierhof1@gmail.com
8430 Leibnitz		

Infrastruktur / Erreichbarkeit / Angebote in der Umgebung:

Sulmsee (Camping), Bahnhof Leibnitz, Bus, Schloss Seggau, Wallfahrtskirche am Frauenberg, Motorikpark Gamlitz, JUFA Hotel Leibnitz, Tempelmuseum Frauenberg, Musik- und Vereinshaus, Weinbau Menhart, Schlosskeller Südsteiermark, Weingut Harkamp – Villa Hollerbrand, Städtisches Bad & Camping Leibnitz, Sulm (Flussbad und Kanuing)

Schwerpunkte

1.) TGI – Therapie -Pädagogik Soziale Arbeit

Kinder, Jugendliche, Erwachsene (eher weniger), Senioren: fördern und unterstützen, Wege und Ressourcen aufzeigen

Für die Tiere das Beste schaffen und für Menschen den Zugang ermöglichen.

Tiere arbeiten als Co-Therapeuten für die Menschen.

2.) Freizeit- Auszeitschiene für die Bevölkerung

Sensibilisierung: Was brauchen Tiere um glücklich und gesund zu sein und nicht um „ausgeNUTZT“ zu werden.

Angebote	
Freizeit & Auszeit	*Tiergestützte Intervention – Coaching*
Geburtstagsservice	Tiergestützte Therapie
Reitpädagogik,	Tiergestützte Pädagogik & soziale Arbeit
Lamawanderungen,	Tiergestütztes Coaching & systemische Erlebnispädagogik
Mutter-Kind/ Papa-Kind Reiten,	Teambuilding & soziales Lernen
Tierclub, Camps, Workshops	

Räumliche Gegebenheiten

Stallungen:

- Pferdestall mit befestigtem Paddock, Futterkammer, freien Auslauf ins Grüne, zusätzlich 3 Wechselweiden und ein Sandplatz
- Schafstall mit befestigtem Paddock, Futterkammer, freien Auslauf ins Grüne, zusätzlich Weide
- Neuweltkameliden-Stall mit befestigtem Paddock, Futterkammer, freiem Auslauf ins Grüne, zusätzlich Weide

- Hühnerstall mit befestigtem Paddock, Futterkammer, freiem Auslauf ins Grüne, zusätzlich Weide – Hühner sind überall unterwegs
- Entenstall und Gänsestall nebeneinander aber getrennt, mit freiem Auslauf ins Grüne und großem Teich
- Schweinestall: Stall unterteilt in: Schlafplatz, Fressplatz, Kotplatz, zusätzlich mit freiem Auslauf ins Grüne, Suhleplätze
- Enten & Gänse teilen sich Wiese mit Pipi & Lotta (Schweine)
- Ziegenstall: 1er & 2er Stall, Melkkammer, Überdachter Vorplatz (am Entstehen), Paddock, Auslauf & Weide, Menschen-/Begegnungsgarten im Ziegengehege
- Kleintierstall (Meerschweine und Kaninchen)
- Wachtelvolliere wird noch dazu gebaut

Räume:

- Pferdeloge: Warmer Aufenthaltsraum für Interventionen/ Tier Club ect.
- Heuboden / Strohlager
- Pferdeloft (Kreativwerkstatt und Übernachtungsmöglichkeit)
- Geräte-/Lagerraum
- Seminarraum mit Verkaufstheke – Hofladen
- Käserei (im Aufbau)
- Ferienwohnung für Klientinnen und Klienten, Praktikantinnen und Praktikanten
- Käsereife-Gewölbekeller

Sonstige Outdoor-Plätze

- Teichplatz mit großer Terrasse
- Kleintiergarten
- Altobstgärten
- Mähwiesen zur Heugewinnung
- Wald

Tiere am Hof

15 verschiedene Tierarten:

Pferde, Esel, Schafe, Ziegen, Lamas, Alpakas, Schweine, Kaninchen, Meerschweinchen, Achatschnecken, Hühner, Enten, Gänse, Hunde, Katzen, evtl. bald Kühe

Von Kommission auf drei Disziplinen geprüft bzw. drei Arten der Ausbildung der Tiere am Hof:

Intensiv – geprüfte Therapietiere: Annäherung, Körperkontakt

Extensiv – geprüfte Therapietiere: sagen „ja ich komme schon her zu dir – aber nur kurz, dann geh ich auch gern wieder“ (größerer Lerneffekt bei Kindern und Jugendlichen)

Als Beobachtungstiere geprüft: ermöglichen sehr wertvolle Intervention- Beobachtung! – Tiere werden AUSSCHLIESSLICH beobachtet – Verhalten untereinander in Herde ect.

Personal

Die Hofbesitzerin Ursula Köstl, Elementarpädagogin, gewerblicher Coach für Unternehmungsberatung, landwirtschaftliche Fachkraft und Fachkraft für tiergestützte Therapie und Fördermaßnahmen und ihr Mann Karl Köstl, Pädagoge und Mediator, bilden das Kernteam. Unverzichtbar ist der Haus- und Hofmeister namens Charly. Fallweise werden diverse Fachkräfte aus dem multiprofessionellen Team hinzugezogen. Zum multiprofessionellen Team gehören Personen aus den Berufsgruppen der Sozialpädagogik, der Physiotherapie, der Elementarpädagogik, der Ergotherapie, der Psychotherapie, der Psychologie, der Pädagogik, der Kinderbetreuung, der Mediation, des Coachings, der Tierpflege und aus der Tiergestützten Intervention.

8.2. Tierbegleitetes Yoga – Workshop-Tage am Antoniushof - ein Projekt

Auf dem Therapietierhof wurden drei Workshop-Tage „Tierbegleitetes Yoga“ mit drei verschiedenen Tierarten, im Rahmen eines Projektes, angeboten. Zu Beginn wird auf die von mir angestrebten Ziele eingegangen. Anschließend werden die Zielgruppe und der Zeitraum für

die Workshop Reihe erläutert. Es folgt der organisatorische Teil der Vorbereitung. Abschließend wird auf die detaillierte Planung der einzelnen Workshop Tage eingegangen.

8.2.1. Zielsetzungen

Tiergestützter Teil

- Kennenlernen der Tiere (Beobachten, Informationsgewinn über Tierart,..)
- Tiere als Brücke: Vom Alltag zur inneren Ruhe und Entspannung, Ankommen
- Tiere als Eisbrecher für die Kursteilnehmer (Ermöglicht Austausch und „warm werden“,..)
- Tiere stärken das Vertrauen: Nähe zulassen, Einfluss auf Gruppendynamik
- Durch das Lösen von Aufgaben Selbstbewusstsein stärken – Kompetenzen erweitern

Yogapraxis

- zur Selbstzentrierung
- zur Entspannung
- zum Erleben von Freude & Motivation

8.2.2. Zielgruppe

Die Zielgruppe sind Erwachsene, welche sich für Yoga in Miteinbezug von Tieren interessieren. Es gibt keine Anforderungen auf den Kenntnisstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bezüglich Yoga oder Umgang mit Tieren. Das Programm ist so gestaltet, dass Anfänger, Fortgeschrittene oder Neulinge an der Workshop-Reihe teilnehmen können. Die Probanden werden eingeladen, eine neue Erfahrung in der Yogapraxis zu machen, wissenswertes über die Tierwelt zu erfahren und zu spüren. Die Natur, die Tiere am Hof und individuelle Yogaeinheiten angepasst an die Tierart, bieten Raum zum Entspannen und Entdecken. An diesen drei Workshop-Tagen können vier bis acht Personen teilnehmen.

8.2.3. Zeitraum

Die Workshops finden am 17. 18. und 19. August 2021 jeweils von 17:00 bis ca. 18:30 Uhr statt. Bei hoher Nachfrage bzw. positivem Feedback, werden zukünftig monatlich weitere Workshops angeboten. Bevorzugter Weise werden die Yoga-Tier-Einheiten in den warmen Monaten stattfinden, da die Yogapraxis sich in kalten Räumen oder draußen eher negativ auf die kalte Muskulatur auswirken kann. Die Anreise zum Therapietierhof wird im Anmeldeformular genau beschrieben. Es wird geraten, mehr Zeit für die Anreise einzuberechnen, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Fuß des Seggauberges am unteren Ende der Weiden nach der Brücke links beim roten Anhänger parken. Das ist der offizielle Parkplatz des Hofes. Von dort aus spazieren die angemeldeten Personen zum Treffpunkt, den Teichplatz, wo Fr. Köstl und ich sie empfangen. Nach Beendigung des Programmes gibt es eine Feedbackrunde. Daher wird das Ende auf 18:30-19:00 Uhr geschätzt.

8.2.4. Organisatorisches

In diesem Abschnitt der Arbeit werden alle organisatorischen Schritte in Bezug auf das Projekt, „Tierbegleitetes Yoga“ in Form einer Workshop Reihe, angeführt und erklärt. Dieser beinhaltet die Vorgehensweise zur Anwerbung, Anmeldung, Kostenaufstellung und Programmübersicht.

Werbung

Um möglichst viele Interessentinnen und Interessenten über die Workshop-Reihe zu informieren, wird bereits einige Wochen vor Beginn der Workshop-Reihe, die Anwerbung dafür in die Wege geleitet. Zunächst wird ein Flyer (Siehe Anhang) erstellt. Der Flyer wird im näheren Umkreis des Standortes vom Therapietierhof in diversen Lokalitäten verteilt. Außerdem wird im Internet, in Form eines Pop-Ups auf der Homepage des Therapietierhofes, auf die Workshop-Tage aufmerksam gemacht.

Anmeldung

Die Anmeldung für die Workshop-Reihe, ist über ein Anmeldeformular per E-Mail möglich. Sollten noch Fragen bezüglich Workshops offen sein, oder gibt es, betreffend weiterer Angebote am Therapietierhof, Fragen, kann telefonisch ein Austausch stattfinden. Da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit hoher Wahrscheinlichkeit aus der Steiermark sind, werden die Daten vom Therapietierhof angegeben, um sich bei Fr. Köstl anzumelden. In enger

Zusammenarbeit und guter Absprache, werden Informationen zu den Anmeldungen zwischen Fr. Köstl und mir ausgetauscht.

Anmeldeformular

Im Anmeldeformular sind alle detaillierten Informationen zu den Workshop- Tagen zu finden. Hier ist nachzulesen, Tag, Zeitraum, Tierart an dem jeweiligen Tag, Adresse und Informationen zur Anreise, Ausrüstung und Kosten. Weiters sind am Anmeldeformular Fragen, zur Evaluation über die Erfahrungen mit Yoga und den Tierarten und den gesundheitlichen Zustand, vor allem für die Yogapraxis wichtig, zu beantworten.

Kostenaufstellung

Der Preis setzt sich aus folgenden Kosten zusammen:

Tiergestützte Angebote am Therapietierhof; für eine Stunde Grundpauschale:	60€
Tiergestützter Teil bei einem Workshop dauert 45 Min.:	45€
Yogastunde „normal“:	15€
Ein Workshop Gesamt:	60€

Wird die gesamte Workshopreihe gebucht, also alle drei Tage, wird eine Preisminderung von gesamt 10% angeboten.

Workshopreihe (-10%):	150€

Die Kosten für die Workshops sind nach der jeweiligen Einheit in bar zu bezahlen. Es besteht auch die Möglichkeit, den Betrag im Voraus auf das Konto des Therapietierhofes zu überweisen. Der IBAN ist am Anmeldeformular oder auf der Homepage des Therapietierhofes zu finden.

Programm Übersicht

- Tag 1: Tierbegleitetes Yoga mit den sanften Schafen 17:00- ca.19:00

17:00 bis 17:10	Anreise / Treffpunkt beim Teichplatz
17:10 bis 17:35	Vorstellen der Fachkräfte und Hofführung
17:35 bis 18:10	„Sheeping“ – Tiergestützte Intervention mit Schaf
18:10 bis 18:15	Pause
18:15 bis 19:00	Yogaeinheit

- Tag 2: Tierbegleitetes Yoga mit den anmutigen Neuweltkameliden 17:00- ca. 18:45

17:00 bis 17:10	Anreise / Treffpunkt beim Teichplatz
17:10 bis 17:55	„Mindful walk“ - Lama- & Alpakawanderung
17:55 bis 18:00	Pause
18:00 bis 18:45	Yogaeinheit

- Tag 3: Tierbegleitetes Yoga mit den neugierigen Ziegen 17:00- ca. 18:45

17:00 bis 17:10	Anreise / Treffpunkt beim Teichplatz
17:10 bis 17:55	„Climbing Goat“ – Tiergestützte Intervention mit Ziegen
17:55 bis 18:00	Pause
18:00 bis 18:45	Yogaeinheit

8.2.5. Detaillierte Planungen der einzelnen Aktivitäten

Beschreibung der Gruppensituation

Für die Workshop-Reihe „Tierbegleitet Yoga“ haben sich vier Personen angemeldet. Am Anmeldungsbogen werden wichtige Informationen zur Gesundheit der Teilnehmerinnen und

Teilnehmer abgefragt, welche Erfahrungen sie mit den Tierarten Schaf, Alpaka, Lama und Ziege haben und wie erfahren sie mit der Ausübung von Yoga sind.

Person A. ist weiblich, 33 Jahre alt und hat keine körperlichen Beschwerden angegeben. Sie übt seit zwei Jahren Vinyasa Yoga aus. Keine Angaben zu der Erfahrung mit den ausgewählten Tierarten.

Person B ist weiblich, 27 Jahre alt und hat keine körperlichen Beschwerden angegeben. Sie ist fortgeschritten Hatha-Yoga erfahren und hat allgemein keine Erfahrungen mit den angegebenen Tierarten.

Person C ist weiblich, 28 Jahre alt und hat keine körperlichen Beschwerden angegeben. Sie hat basale Yoga-Kenntnisse und hat bereits Schafe und Ziegen gestreichelt.

Person D ist männlich, 18 Jahre alt und hat keine körperlichen Beschwerden. Er hat wenig Yoga-Kenntnisse und viel Erfahrung mit den Tierarten am Therapietierhof.

Workshop Tag 1 - Yoga und Schaf

Dienstag, 17.08.2021

Thema & Fokus

Da sich die liebevollen und vertrauensweckenden Tiere vor allem am Beginn der tiergestützten Arbeit eignen und fantastisch als „Eisbrecher“ wirken, wurden sie für das Projekt als erste Tierart ausgewählt. Am ersten Tag der Workshop-Reihe liegt somit der Fokus auf das in sich hinein Spüren, das auf sich wirken lassen, Vertrauen und Wärme spüren. Daher stehen später in der Yogaeinheit vor allem, passend zum Schaf und seinen Persönlichkeitsmerkmalen, die Yogatechniken Meditation und Mantras im Vordergrund.

Vorbereitung

Noch vor der Ankunft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereite ich die Yoga-Terrasse vor. Ich kehre die Terrasse, stelle Yogamatten bereit, falls nicht alle eine mitbringen und breite meine Yogamatte aus. Die restlichen Materialien wie Decken, Pölster, Musikbox und Yoga-Blöcke werden bereitgestellt. Ganz wichtig für den heutigen Tag, der viel Meditation im Yoga-Teil beinhaltet, ist die Klangschale. Für den Fall, dass Enten und Gänse sich das aus der Nähe ansehen möchten und evtl. die Yoga-Utensilien beschmutzen, stelle ich einen Kübel mit Wasser

und ein Putztuch bereit. Für den tiergestützten Teil des Workshops werden keine Materialien benötigt, bis auf ein Handy, um Fotos zu machen (Dokumentation).

Ablauf

Zu Beginn versammeln sich Teilnehmerinnen, Teilnehmer und die Fachkräfte, die das Angebot durchführen, am Teichplatz. Die anwesenden Personen werden gebeten, die Corona Impfung oder PCR Test zu zeigen, da auch wir die 3G-Regeln einhalten müssen. Fr. Köstl stellt sich und den Therapietierhof vor und erzählt von den Tierarten am Hof. Im Anschluss stelle ich mich vor und erkläre grob den Ablauf der nächsten Tage. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihre Taschen, Rucksäcke und Wertsachen in der Pferdeloge zu verstauen.

Tiergestützter Teil – Schaf Sheeping

Die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer besuchen mit uns Fachkräften die Schafe im Stall. Fr. Köstl gibt, während die Tiere aus einer angenehmen Distanz zum Kennenlernen, beobachtet werden, wissenswerte Informationen. Sehr wichtig dabei ist die Aufklärung zur Annäherung bzw. zum Beobachten und der Kontaktaufnahme mit den zu Beginn eher scheuen Tieren. Tipps, wie sich klein machen sollen dabei helfen, den Schafen zu signalisieren, dass alles in Ordnung sei und sie kommen dürfen. Vor allem ist es für mich wichtig, dass die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer genug Zeit haben, die Schafe kennenzulernen und auch umgekehrt. So soll ein gemeinsames „sich wohlfühlen“ in der Gruppe ermöglicht werden. Die Schafe können gestreichelt werden, wenn sie das auch wollen. Bei Fragen stehen Fr. Köstl und ich zur Verfügung.

Pause

In der Pause haben die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer die Möglichkeit ihre Hände zu waschen und etwas zu trinken. Die Wolle der Schafe enthält viel Lanolin, was an sich für die Haut sehr gut ist, jedoch unangenehm in der Yoga-Praxis sein könnte, da wir uns auch in das Gesicht greifen werden. Im Allgemeinen wird im Yoga Sauberkeit großgeschrieben.

Yoga Teil – Vertrauen, Achtsamkeit

Die Inhalte der Yoga-Einheit sind an die Persönlichkeitsmerkmale der Schafe angepasst. Die Yoga-Techniken sind in diesem Fall vorwiegend Meditation und Mantras. Diese sollen die Zentrierung in sich und das erfahrene Spüren vertiefen.

Nach dem gemeinsamen Ankommen bei der Schaf-Einheit, geht die Entspannung auf der Yogamatte weiter. Wir treffen uns nach der Pause wieder am Teichplatz auf der großen Yoga-Terrasse direkt beim Wasser unter den Bäumen, wo Enten und Gänse baden und manchmal Pipi und Lotta, die Schweine des Hofes, spazieren gehen.

Sobald die mitgebrachten Yogamatten ausgebreitet und die Decken und Pölster vorbereitet sind, beginnt die Yoga-Einheit. Fr. Köstl bleibt im Hintergrund und macht Fotos.

Die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer richten sich gut auf ihrer Matte im Sitzen ein. Die Augen bleiben geschlossen und jede und jeder atmet in ihrem oder seinen Rhythmus. Während wir gemeinsam atmen, gebe ich wichtige Hinweise. Die Übungen sollen aktivieren, aber nicht schmerzhaft sein. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und nicht darüber zu gehen.

1. Anfangsentspannung: Ankommen – Entspannungsmusik im Hintergrund
   Namaste`& drei gemeinsame Om
   Pranayama (Atemtechniken): 20x Bauchatmung, 20x Wechselatmung

2. Aufwärmen im Lotussitz oder Schneidersitz:
   Geschlossene Augen, liegende acht mit der Nasenspitze zeichnen (Genick)
   Klopfen auf das Schlüsselbein (stärkt Vertrauen)
   Schultern, Arme dehnen und kreisen, dann „Adler“-Arme (Garudasana)
   Handgelenke: Handflächen vor Herz-Chakra in Surya Namaskar bringen und Gelenke kreisen

3. Hauptteil
   In Tadasana (der Berg = bewusstes, gesundes Stehen) gut einrichten: Wirbelsäule, Becken, Beine, Bauch, Schultern
   Zehen abwechselnd vom Boden abheben
   Palme= im Stand beugen der linken Flanke beim ausatmen, in die Mitte kommen und einatmen, beugen der rechten Flanke beim ausatmen (5 Wiederholungen)

Sonnengruß statisch einmal jede Seite
Gayatrimantra singen
Shavasana: Endentspannung im Liegen; begleitete Meditation

Abschluss

Im Anschluss der Yogaeinheit wird gemeinsam Reflektiert und offene Fragen werden beantwortet.

Workshop Tag 2 - Yoga und Neuweltkameliden

Mittwoch, 18.08.2021

Thema & Fokus

Durch den ersten Workshop-Tag kennt sich die Gruppe untereinander und die Fachkräfte bereits besser, sowie den Ort an dem die Workshops stattfinden. Das Schaf weckte Vertrauen und bildete die Basis. Nun wird's aktiver. Das Lama und das Alpaka strahlen Eleganz und Selbstbewusstsein aus. Sie sind klar in ihrer Grenzsetzung. Sie sind keine Kuscheltiere aber tolle Wegbegleiter. Somit liegt der Fokus in der Yogaeinheit auf Selbstbewusstsein und Klarheit und die passende Yoga-Technik sind vorwiegend Asanas im Stand und dynamische Asana-Abfolgen im Flow.

Vorbereitung

Wie am ersten Workshop-Tag, bereite ich vor der Ankunft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Yoga-Terrasse vor. Ich kehre die Terrasse, stelle Yogamatten bereit und breite meine Yogamatte aus. Die restlichen Materialien wie Decken, Pölster, Musikbox und Yoga-Blöcke werden bereitgestellt. Um das Selbstbewusstsein und die eigenen Ressourcen zu stärken, verwende ich für den heutigen Tag meine Ressourcenkarten. Auf jeder Karte steht ein Satz, welcher positive Gefühle in uns auslösen soll. Jede und jeder kann eine Karte ziehen und für sich selbst eine Intention setzen. Für den tiergestützten Teil des Workshops werden die Tiere vorbereitet. Den Lamas und dem Alpaka werden Halfter angelegt und anschließend zum Teichplatz geführt. Das Handy zum Fotografieren habe ich zu Beginn bis zur Yoga-Einheit (Dokumentation).

Ablauf

Nach der Ankunft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dürfen diese wieder ihre Wertgegenstände in die Pferdeloge bringen. Herr Köstl erzählt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern von der Herkunft der Tiere und darüber, dass es wichtig ist, die Reihenfolge nach der Rangordnung der Herde einzuteilen. Das heißt, das Ranghöchste Tier, die Leitstute Cleopatra, geht ganz vorne, dann Gucci das Alpaka und zum Schluss die Geschwisterlamas Sandro und Sissy. Wichtig ist, dass die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer über das Führen der Neuweltkameliden aufgeklärt werden. Die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer suchen sich ein Tier, das sie führen möchten, aus.

Tiergestützter Teil- Lama und Alpakawanderung – „Mindful Walk“

Sobald alle Teilnehmerinnen und der Teilnehmer sich für ein Tier entschieden haben, machen wir uns auf den Weg. Die Herde kennt drei bestimmte Routen und wir nehmen die „mittlere“, dass wir genug Zeit mit den Tieren haben und sich die Yoga-Einheit zeitlich gut ausgeht. Die Wanderung startet beim Teichplatz. Wir gehen über den Weide– Weg bis hinunter zur Sulm (Fluss) und spazieren eine Weile den Fluss entlang. Dann nehmen wir einen Waldweg hinauf zurück zum Teichplatz. Mit „Mindful Walk“ ist gemeint, dass sich die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer auf die Yoga-Einheit einstimmen, indem sie achtsam das Tier führen und bewusst atmen. Das Tier wird dabei gut beobachtet und am Ende des Workshops wird genauer darauf eingegangen.

Pause

Sobald wir wieder am Teichplatz angekommen sind, besteht wieder die Möglichkeit etwas zu Trinken und sich die Hände zu waschen. Das für die Wanderung benötigte feste Schuhwerk wird ebenfalls ausgezogen. Auf der Matte üben wir barfuß.

Yoga-Teil – Stärkung des Selbstbewusstseins

Die Inhalte der Yoga-Einheit sind an den Persönlichkeitsmerkmale der Neuweltkameliden angepasst. Die Yoga-Techniken sind in diesem Fall vorwiegend Asanas im Stand, welche das Selbstbewusstsein fördern, wie zum Beispiel Krieger 1 und Krieger 2 und dynamische Asana-Abfolgen in einem Flow.

Nach dem aktivierenden Spaziergang mit den Neuweltkameliden und einer kleinen Pause treffen wir uns wieder am Teichplatz auf der großen Yoga-Terrasse.

Sobald die mitgebrachten Yogamatten ausgebreitet und die Decken und Pölster vorbereitet sind, beginnt die Yoga-Einheit. Fr. Köstl bleibt im Hintergrund und macht Fotos.

Die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer richten sich gut auf ihrer Matte im Liegen ein. Die Pölster unter den Kniebeugen entlasten den unteren Rücken. Die Augen sind geschlossen und jede und jeder atmet mit den Händen auf dem Bauch in ihrem oder seinen Rhythmus.

1. Anfangsentspannung: Ankommen – Entspannungsmusik im Hintergrund
   Rückenlage: Beine aufstellen, beim ausatmen Beine langsam nach links fallen lassen, einatmen Beine aufstellen, ausatmen Beine nach rechts (jede Seite vier Mal)
   Namaste`& drei gemeinsame Om im Sitzen

2. Aufwärmen im Lotussitz oder Schneidersitz:
   Handinnenflächen reiben sechs Sekunden lang, dann Handflächen auf das Gesicht legen, Wärme spüren (drei Wiederholungen)
   Hände zu Fäusten machen, Arme parallel zum Boden ausstrecken, rechts ausgestreckt angespannt- links am Knie abgelegt entspannt - Halten, dann umgekehrt gemeinsam Wiederholen
   Hände auf die Knie legen – Schultern vorsichtig nach hinten kreisen
   Flanken dehnen – mit links ausgestreckten Armen beim Ausatmen nach rechts dehnen, linke Handfläche neben Gesäß auf den Boden pressen

3. Hauptteil
   Vierfüßlerstand: Katze Kuh Flow mit Atem verbinden (fünf Wiederholungen)
   Herabschauender Hund (4 tiefe Atemzüge), mit kleinen Schritten nach vorne zu den Handflächen wandern
   In Tadasana (der Berg = bewusstes, gesundes Stehen) gut einrichten: Wirbelsäule, Becken, Beine, Bauch, Schultern
   Krieger 1 & Krieger 2 – beide Seiten
   Dreieck, gedrehtes Dreieck – beide Seiten
   Sonnengruß im Flow dynamisch vier Wiederholungen auf jeder Seite
   Shavasana: Endentspannung im Liegen; begleitete Muskelentspannung

Abschluss – siehe Workshop-Tag 1

Workshop Tag 3 - Yoga und Ziegen

Donnerstag, 19.08.2021

Thema & Fokus

Wie im Theorieteil beschrieben, sind Ziegen oft neugierig, verspielt und eigensinnig. Sie motivieren zum Mitspielen und Mitklettern. Daher liegt im tiergestützten Teil sowie im Yoga-Teil der Fokus auf das innere Kind und das spielerische Üben in der Gruppe.

Vorbereitung

Wie an den beiden anderen Tagen wird die Yoga-Terrasse vorbereitet und alle notwendigen Materialien bereitgestellt. Für den verspielten und akrobatischen Teil der Yogaeinheit, welcher zu den Ziegen gut passt, werden Yoga-Rad, Gurte, Balance-Scheiben, Faszien-Rolle und Massagebälle vorbereitet. Für den tiergestützten Teil wird Körnerfutter für den Abschluss in einen Kübel gefüllt und ebenfalls bereitgestellt.

Ablauf

Nachdem alle eingetroffen und versammelt sind, starten wir den letzten Gemeinsamen Tag mit dem Ziegenbesuch. Im Vorfeld dürfen persönliche Wertgegenstände in der Pferdeloge verstaut werden.

Tiergestützter Teil – „Goat Climbing“

Beim hinaufgehen zur Ziegenweide und zum Stall wird den Teilnehmerinnen und dem Teilnehmer erklärt, dass sie zügig hineingehen, um zu verhindern, dass eine Ziege ausbricht. Die Ziegen werden uns begrüßen und uns bis zum Stall folgen. Die beiden Offen-Ställe und der Melk-Raum werden vorgestellt. Die Ziegenherde besteht aus Steirer-Schecken und Anglo Nubia Ziegen. Die beiden Rassen unterscheiden sich optisch enorm, was das zuordnen der Tiere erleichtert. Jetzt heißt es rein in die Herde. Die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer dürfen die

Tiere beobachten und sich beschnuppern lassen. Wie bei den anderen Tierarten werden alle aufgeklärt, wie man mit den Ziegen am besten Kontakt aufnimmt. Spielerisch versuchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit mir gemeinsam bei der Herde zu bleiben. Die Ziegen laufen gerne die Weide hinauf und grasen ganz oben. Die wunderschöne Aussicht lässt sich von dort auch am besten betrachten. Das gemeinsame den Hügel hinauf klettern und bei ihnen sein soll das verspielte in uns zum Vorschein bringen. Zum Schluss bekommen die Ziegen ihre Körner und werden gestreichelt.

Pause – siehe Workshop-Tag 1

Yoga Teil – Verspieltheit, Möglichkeiten auszuprobieren

Die Inhalte der Yoga-Einheit sind an die Persönlichkeitsmerkmale der Ziegen angepasst. Die Yoga-Techniken sind in diesem Fall vorwiegend kreative Variationen von Asanas und das Besondere an diesem Workshop Tag ist die Möglichkeit sich spielerisch auszuprobieren. Außerdem wird in der Endentspannung ein kurzes Kinderbuch vorgelesen.

Nach dem wir eine lustige und aktivierenden Einheit mit den Ziegen und eine kleine Pause hatten, treffen wir uns wieder am Teichplatz auf der großen Yoga-Terrasse.

Sobald die mitgebrachten Yogamatten ausgebreitet und die Decken und Pölster vorbereitet sind, beginnt die Yoga-Einheit. Fr. Köstl bleibt im Hintergrund und macht Fotos.

Die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer liegen auf ihrer Matte und atmen im eigenen Rhythmus.

1. Anfangsentspannung: im Hier und Jetzt Ankommen – Entspannungsmusik im Hintergrund - Rückenlage
   Namaste`& drei gemeinsame Om im Sitzen

2. Aufwärmen im Sitzen
   Lotusblütenatmung: Handflächen zueinander vor dem Herzen – einatmen Hände nach oben strecken – ausatmen Hände kreisförmig seitlich nach unten ziehen – im Schoß finden Handflächen wieder zueinander (acht Wiederholungen)

Handgelenke kreisen, Schultern kreisen, Handflächen auf Schultern legen und Rumpf schwungvoll von links nach rechts und von rechts nach links drehen.
Beine ausstrecken – Langsitz – Beine ausklopfen: von Leiste bis Ferse (aktivieren der Muskeln und Dehnung in den Beinen)

3. Hauptteil
   Bauchlage: Shalabasana (die Heuschrecke) mit Variationen
   Anschließend Boot (Rückbeugen)
   Gegenübungen: Vorbeugen – das Kind (zehn tiefe Atemzüge im eigenen Tempo)
   Vierfüßlerstand: Katze Kuh Flow mit Atem verbinden (fünf Wiederholungen)
   Herabschauender Hund (4 tiefe Atemzüge), mit dynamischem Sprung oder ein Bein nach dem anderen nach vorne zwischen den Händen
   In Tadasana (der Berg = bewusstes, gesundes Stehen) gut einrichten: Wirbelsäule, Becken, Beine, Bauch, Schultern
   Ganze Vorbeuge – Wirbel für Wirbel langsam nach oben kommen
   Dreieck, gedrehtes Dreieck – beide Seiten
   Der Baum (Balanceübung ein Bein abgewinkelt auf anderes Bein abgestützt) beide Seiten
   Nach dem Motto der Ziegen: „ich mach was ich gerne machen mag“ dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die diversen Balance-Bretter, Faszienrollen, ect. ausprobieren und sich Asanas wünschen, die sie gerne besser üben möchten
   Shavasana: Endentspannung im Liegen - Kinderbuch „Jaspers Reise ins Land der Yoga-Tiere“

Abschluss

In einer gemütlichen Runde reflektieren wir gemeinsam den Nachmittag. Außerdem bekommen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Fragebogen und werden gebeten diesen auszufüllen.

9. Nachbereitung & Reflexion

9.1. Ergebnisse

Zur Überprüfung des Konzepts hingehend der Frage, ob die Tiere im tierbegleiteten Yoga unterstützend auf die Entspannung, Motivation und Freude am Yoga wirken, wurde ein Fragebogen erstellt, welcher im Anschluss der Workshop Reihe von den Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgefüllt wurde. Sie verteilten im ersten Abschnitt, für jeden Workshop-Tag extra, Punkte von 1 bis 5. Die Zahl 1 bedeutet „nicht zutreffend“ und 5 „zutreffend“. Den jeweiligen Fragen wurde der Mittelwert der verteilten Punkte zugewiesen.

Workshop – Reihe: Fragen	Tag 1 Schaf	Tag 2 Lama	Tag 3 Ziege
Konntest du bei den Tieren arttypische Verhaltensweisen beobachten?	4,83P	5 P	5 P
Konntest du Beziehungsdynamiken der Tiere nachvollziehen?	4,83P	5 P	4,665 P
Haben sich die Tiere genähert?	4,33 P	1,665 P	4,5 P
Hattest du Kontakt zu den jeweiligen Tierarten?	4,83 P	3,83 P	4,83 P
Wie achtsam und aufmerksam warst du in deiner Yogapraxis?	4,665 P	4,83 P	4,83 P
Konntest du dich ausreichend entspannen?	4,83 P	4,5 P	4,665 P
Konntest du dich auf deine Atmung und die Übungen konzentrieren?	4,33 P	4,83 P	4,665 P
Würdest du nochmal einen Yogakurs besuchen, bei dem die jeweilige Tierart dabei ist?	4,665 P	4 P	4,83 P
Würdest du gerne öfter Yoga machen, hat dich der Workshop motiviert?	4,83 P	4,83 P	5 P

Weiters reflektierten die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer den Einfluss der Tiere auf ihre Yogapraxis. Hier konnten sie ihre Gedanken in Sätzen ausformulieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bleiben in der Auswertung der Fragebögen anonym.

Reflexion Person A

> *„Die unterschiedlichen Tierarten hatten eine wirklich sehr unterschiedliche Auswirkung auf meine Stimmung und meinen Fokus. Besonders spannend fand ich den*

Unterschied zwischen den Schafen und den anderen Tierarten. Während ich nach dem Kennenlernen der Schafe sehr in mich gekehrt und ruhig war, richteten die Lamas und die Ziegen meinen Fokus eher auf die Wahrnehmung meiner Umwelt. Wirklich schön fand ich auch, dass die Yogapraxis an die jeweilige Tiergruppe angepasst war. Das war wirklich deutlich zu spüren und machte mich nach jedem Kennenlernen sehr neugierig und motivierte mich für die bevorstehende Einheit.“

Reflexion Person B

„Der tiergestützte Teil hat für mich die ideale Brücke zwischen Alltag und Yogapraxis dargestellt. Das Eintauchen in die Lebenswelt der Tiere zu Beginn des Workshops hat mich achtsam werden lassen. Die Tiere und deren Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen zu können, hat mich geerdet und Ruhe und Wohlbefinden ausgelöst. Die Parallelen zwischen dem Verhalten der Tiere und der jeweiligen Yogapraxis haben meinen Blick auf die Übungen und meine Selbstwahrnehmung während und nach der Yogapraxis geschärft und erweitert. Motivation und Freude am Yoga sind dadurch deutlich gestiegen.“

Reflexion Person C

„Der tiergestützte Teil war meiner Meinung nach, ein toller Einstieg in die Yogapraxis. Die verschiedenen Gemüter der Tiere und der verschiedenen Tierrassen haben mich sehr positiv beeinflusst. Es war ein guter Icebreaker, sowie auch ein toller Übergang vom "Ankommen" und dem Alltag, zur Entspannung und zur Yogaeinheit. Der Kontakt zu den Tieren hat mich sehr motiviert, mich einzulassen. Vor allem die verschiedenen Tiere, die ruhigen Schafe zu Beginn, die sehr starken und anmutigen Lamas, sowie die Ziegen beim dritten Teil, haben die Erfahrung sehr besonders werden lassen.“

Reflexion Person D

„Freude“

Für zukünftige Workshops dieser Art fragte ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch, was ihnen besonders gut gefallen hat und was ich eventuell anders machen könnte.

Person A

„Es war wirklich zu spüren, wie viel Liebe und Umsichtigkeit in die Planung der jeweiligen Einheiten geflossen ist. Das hat mir sehr gut gefallen und so machten die

Yogaeinheiten gleich noch mehr Spaß als sonst. Die Auswahl und die Reihenfolge der Tiere Wirkte ebenfalls sehr durchdacht. Insgesamt hatten die Workshops ein tolles, aufeinander aufgebautes Konzept. Sehr lieb fand ich auch das Angebot, bei den Yogaeinheiten auf unsere Wünsche einzugehen und dass du dir die Zeit genommen hast, mit uns den Kopfstand zu üben. Die Frage-Karten als Möglichkeit, mir einen Fokus für die Einheit zu setzen, hat mir auch sehr gut gefallen.“

„Für mich persönlich wäre ein bisschen mehr Raum nach der Schlussentspannung schön gewesen. Leider fragte Ursi immer gleich nach der Einheit, wie uns der Workshop gefallen hat – da hätte ich vielleicht noch ein paar Minuten zum stillen Reflektieren benötigt. Vielleicht wäre es schön, den Abend bei einem Getränk und dort dann mit einer Reflexionsrunde abzuschließen, nachdem man vielleicht noch ein bisschen Zeit für sich hatte. Für meinen Geschmack hätten auch die Yogaeinheiten noch ein klein wenig länger sein können – ist aber nicht zwingend notwendig.“

Person B

„Aufgeteilt auf 3 Tage, verschiedene Tierrassen, "gemütliches" zum Einstieg und als erste Einheit genug Zeit mit den Tieren, Kennenlernen des Hofs und des Landeskompetenzzentrums Therapietiere, also Tiere, die an Menschen gewöhnt sind, und den Kontakt suchen. Würde mMn mit "normalen" Nutztieren womöglich nicht so gut funktionieren.“

„Gerne längere Yogaeinheiten, bzw. längere Workshops, z.B. Yogawochenenden“

Person C

„Besonders gut fand ich, wie herzlich du auf uns zugegangen bist. Durch dein besonderes Eingehen auf unsere Wünsche und Bedürfnisse (sowohl beim Kennenlernen der Tiere, als auch während der Yogapraxis) fühlte ich mich gut aufgehoben und entspannt. Dein lockerer und auch lustiger Zugang zu den Yogainhalten ermöglicht einem das eigene Ausprobieren und Entfalten ohne Druck oder Erwartungshaltung. Die Yogapraxis war für mich passend zu den jeweiligen Tieren perfekt abgestimmt. Ich hatte nicht das Gefühl, dass es um ein „straffes“ Durchziehen des Programmes geht, sondern dass unsere individuellen Wünsche Platz hatten und du Freude an dem Projekt hast.“

„Die Parallelen zwischen Tier und Yogapraxis für mich selbst zu entdecken hat mir Freude gemacht (AHA-Erlebnis). Es hätte mich auch nicht gestört, wenn diese

Zusammenhänge konkreter verbalisiert worden wären (z.B. „wenn dir diese Yogahaltung zu viel ist, erkenne deine Grenzen wie die Ziege, die deutlich zeigen kann: das passt für mich nicht!“) – oder so ähnlich. Zum Teil vielleicht etwas weniger Information (z.B. im ruhigen Schafstall auch die Stille genießen können). War wirklich toll – Danke!“

Person D

„Den Workshop mit den Ziegen fand ich besonders gut, ich liebe Ziegen. Die Entspannungsmusik und die Unterstützung bei den Yoga-Übungen durch die Blöcke waren toll.“

9.2. Diskussion

Durch den Fragebogen wird bestätigt, dass der Einsatz von den genannten landwirtschaftlichen Nutztieren in der Yogapraxis den Weg zur inneren Ruhe und Entspanntheit erleichtert und intensiviert. Der Tiergestützte Teil zu Beginn des Workshops hat die Teilnehmerinnen und den Teilnehmer motiviert und dem Yoga Workshop zu einem einzigartigen Erlebnis gemacht. Durch den Einsatz der Tiere zu Beginn konnte ich beobachten, dass durch den Austausch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Tiere, das Kennenlernen der Menschen untereinander erleichtert wurde. Die Freude an den Parallelen zwischen dem tiergestützten Teil und der Yoga Praxis wird ebenfalls durch die Beantwortung der Fragen ersichtlich.

Die zu Beginn des Konzeptes angeführten Zielsetzungen zum Tiergestützter Teil wurden erreicht und bestätigt. Anhand des Fragebogens ist ersichtlich, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Tiere kennengelernt haben und viele Informationen zur entsprechenden Tierart bekamen. Sie haben außerdem von sich aus, die Tiere als Brücke und Eisbrecher wahrgenommen und beschrieben.

Die eingesetzten Tiere vor Beginn der Yoga Praxis bringen viele Vorteile. Sie entschleunigen, erleichtern den Austausch zwischen den Probanden und bringen somit die Gruppe näher zusammen. Zusätzlich wird an der frischen Luft agiert und die Praxis macht mehr Freude. Durch den Fragebogen wurden keine Nachteile ersichtlich.

Eventuell könnten diese Art von Angeboten nur eingeschränkt stattfinden, da in den Wintermonaten das Ausüben von Yoga in der Natur eher unangenehm sein könnte, da es sich

um keinen dynamischen Sport handelt und man viel in starren Körperhaltungen ruht, daher wird der Yoga eher an warmen Orten ausgeübt.

Die gewählte Variante, die Workshops in zwei Teilen aufzusplitten hat den Vorteil, dass beide Parts ganzheitlich und professionell von der jeweiligen Fachkraft angeboten und von den Probanden intensiv erlebt werden. Im tiergestützten Teil können sich die Probanden voll und ganz auf die Tiere einlassen und konzentrieren. Sie gehen innerlich weg von ihren Themen und lassen den Alltagsstress los. Sie werden von den Tieren aufgefangen, können diese beobachten, streicheln, mit ihnen ein Stück ihres Weges gehen und tolle Erlebnisse erfahren. In der kurzen Pause können sie die Erfahrung sickern lassen, sich erfrischen und wieder zu sich kommen. Auf der Matte angekommen können sie sich dann voll und ganz in ihrer Entspannung entfalten und auf sich selbst konzentrieren. Die Yogapraxis verstärkt das durch die Tiere erlangte Wohlbefinden und intensiviert den Zugang in das eigene Innenleben. Die positiven Gefühle werden durch die meditativen Übungen und das tiefe Atmen abgespeichert und weitergelebt.

Im Theorieteil der Hausarbeit wurde gezeigt, wie viele unterschiedliche Arten es gibt, Yogakurse zu gestalten und Angebote zu setzen. Wichtig zu erwähnen ist, dass die Yoga-Kurse wie zum Beispiel Rücken-Yoga, Hormon-Yoga, Kinder-Yoga und Schwangeren-Yoga eigenen Aus- und Weiterbildungen bedürfen. Hier geht es vor allem um die Sicherheit und die Gewährleistung, dass professionell ausgebildete Fachkräfte für die jeweiligen Angebote am Werk sind. Zum Beispiel kann eine grundausgebildete Hatha-Yoga - Lehrerin oder -Lehrer, ohne weiteren Yoga-Ausbildungen, nicht Schwangeren-Yoga unterrichten. Hier wären für die Sicherheit der Teilnehmerinnen unter anderem anatomisches und sogar medizinisches Wissen seitens Yoga-Lehrkraft dringend notwendig.

Daher ergibt sich für mich die Schlussfolgerung, dass die Yogalehrenden, die Kurse in Miteinbezug von Tieren anbieten möchten, auch dementsprechend ausgebildet werden sollten oder in Form des dualen Prinzips eine externe Fachkraft für die Tiere hinzuzuziehen. Das Wissen über die Körpersprache der Tiere, ihren Verhaltensweisen usw., wäre für die Sicherheit aller Beteiligten, also Mensch und Tier meiner Ansicht nach zu gewährleisten. Vor allem dann, wenn die Tiere während der Yogapraxis im Gehege anwesend sind.

Abschließend ist zu sagen, dass der Workshop sehr gut angekommen ist. So gut, dass eine Weiterführung dieses Angebotes seitens Fr. Köstl und der Verfasserin angedacht wurde. Die Möglichkeiten und die Zukunftsperspektiven werden im Nächsten Kapitel im Abschnitt „Zukünftiges Potential“ angeführt.

10. Resümee & Zukünftiges Potential

In der vorliegenden Arbeit wurde anhand der Frage, wie landwirtschaftliche Nutztiere in Yogakursen miteinbezogen werden können und ob die Tiere die Wirkungsweisen Entspannung Motivation und Freude am Yoga unterstützen und fördern, ein Konzept erstellt. Dazu wurden zu Beginn wichtige Begriffe als Grundlage für die Arbeit geklärt. Dazu zählen die Begriffe „Yoga“ und „Tiergestützte Intervention“. Der Yoga ist ein großer Begriff, da es ihn schon länger als 3000 Jahre gibt und es dadurch viele verschiedene Definitionen, Stile und Ausrichtungen davon gibt. In der Arbeit wurde ein grober Überblick über den Yoga gegeben, der ausreicht, um die ursprüngliche Idee dahinter und die Entwicklung in der heutigen Zeit nachzuvollziehen. Zu den Begrifflichkeiten der Tiergestützte Therapie gibt es nach wie vor keine allgemeine Regelung, weshalb die verschiedenen Formen der tiergestützten Intervention angeführt wurden. Zu den beiden Disziplinen, Yoga und tiergestützte Intervention, wurden jeweils die Wirkungsweisen und Effekte aufgelistet und im vierten Kapitel die Gemeinsamkeiten dieser, in Bezug auf Entspannung, Motivation und Freude am Tun, zusammengefasst. Im fünften Kapitel wurden die nötigen theoretischen Grundlagen zur interdisziplinären Verbindung in Form eines Konzeptes aufgearbeitet. Dieses beinhaltet die Green Care-Zertifizierung und die dazugehörigen Anforderungen an den Therapietierhof, um die Qualität der Angebote zu gewährleisten. Weiters wurde auf die Anforderungen an das TGI – Tier eingegangen. Die wichtigsten Yoga Techniken, welche im Konzept Anwendung finden, wurden erklärt. Die für das Projekt ausgewählten Tierarten, das Schaf, das Lama, das Alpaka und die Ziege, ihre Einsatzmöglichkeiten und Kompetenzen wurden ebenfalls vorgestellt. Um den Leserinnen und Lesern eine Vorstellung über die Vorgangsweise der bestehenden Angebote zum Yoga mit Tieren zu ermöglichen, wurden bereits bestehende Konzepte zum Yoga mit der jeweiligen Tierart präsentiert. Im darauffolgenden Kapitel wurde das Konzept „Tierbegleitet Yoga mit landwirtschaftlichen Nutztieren am Antoniushof“ dargelegt. Zu Beginn wurde der Therapietierhof und seine Schwerpunkte, Angebote, räumliche Gegebenheiten, sein Personal und die Tiere am Hof beschrieben. Anschließend wurden die Zielsetzungen, die Zielgruppe und der Zeitraum für das Angebot in Form eines Workshops erläutert. Im Kapitel „Organisatorisches“ wurde der Vorgang zur Werbung und Anmeldung erklärt und ein Überblick für die Kostenzusammenstellung und für das Programm gegeben. Die darauffolgende detaillierte Planung der drei aufeinanderfolgenden Workshop Tage, beinhaltet das Thema des jeweiligen Tages, die Vorbereitung zur Durchführung, den Ablauf des Tiergestützten Teiles zu Beginn, die Stundenplanung für den Teil der Yoga Praxis und den Abschluss. Das Konzept beantwortet die zu Beginn gestellte Frage, wie landwirtschaftliche

Nutztiere in Yoga- Kursen miteinbezogen werden können. Im Kapitel der Nachbereitung und Reflexion der Durchführung des Projektes, wurden die Antworten der Fragebögen, welche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausfüllten, vorgelegt. Mithilfe dieser Antworten wurde die zu Beginn gestellte Frage, ob die Tiere positiv auf die Entspannung, Motivation und Freude am Tun wirken, positiv beantwortet. Als Fazit lässt sich sagen, dass sich der tierbegleitete Yoga mit landwirtschaftlichen Therapietieren sehr gut dazu eignet, um erwachsene Menschen dabei zu unterstützen, sich zu entspannen, zu erholen und Freude und mehr Motivation für die Yoga Praxis zu empfinden.

Das tierbegleitete Yoga hat in meinen Augen großes zukünftiges Potential. Wie der Fragebogen gezeigt hat, passen Therapietiere und ihre Effekte auf den Menschen, perfekt zur Yoga Praxis und zu den Zielen und Erwartungen des Yoga. In weiterer Folge ist zu erwähnen, dass es viele weitere Möglichkeiten zur Durchführung ähnlicher Angebote gibt. Beispielsweise könnte statt einzelnen Workshop Tagen, ein gesamter Kurs von wöchentlichen oder monatlichen Terminen angeboten werden. Genauso wären mit den richtigen Fortbildungen Yoga Kurse für diverse Zielgruppen, wie zum Beispiel Kinder Jugendliche, Menschen mit Behinderung, Senioren, Schwangere, Familien (Mutter Kind/ Vater Kind), möglich. Außerdem könnten passend zu diesen Zielgruppen verschiedene, am Therapietierhof lebende Tiere eingesetzt werden. Beispielsweise könnte man Kinder Yoga Kurse mit dem Einsatz der Tierarten Huhn oder Kaninchen verbinden. Immer mehr Menschen verbringen ihren Urlaub auf sogenannten „Yoga Retreats“ auf Bauernhöfen oder am Meer. Hier wird über einen bestimmten Zeitraum hinweg, ein oder zwei Wochen, unter Anleitung diverser Yogalehrenden Yoga intensiv praktiziert und gesund gegessen. So könnte auch ein Retreat auf dem Antoniushof geplant werden.

Literaturliste

DRUNG, C. (2019): Inspiration für Leib und Seele. HERZSTÜCK 4. Ausgabe, S. 50-54

GREEN CARE (2021): Green Care – Wo Menschen aufblühen Wegweiser zum zertifizierten Green Care Bauernhof, Projektträger Ländliches Fortbildungsinstitut mit Unterstützung von Bund, Land und Europäische Union. Akkreditiere Zertifizierungsstelle: SYSTEMCERT, Zertifizierungsges. M. b. H.

HUCHZERMEYER, W. (2006): Das Yoga-Wörterbuch – Sanskrit-Begriffe, Übungsstile, Biographien. (6. Auflage 2015). Sawitri-Verlag W. Huchzermeyer, Karlsruhe.

SCHOLL S., ZIPPER K., BÄCKENBERGER J., GUPTA C. (2017) - Tiergestützte Intervention mit Landwirschaftlichen Nutztieren - Grundlagen, Methoden und Beispiele aus der Praxis - Bauernhoftierte als Balsam für Herz und Seele. (1. Auflage). Edition Kunstschrift.

STEPHENS, M. (2015): Yoga unterrichten – Grundlagen und Techniken. (1. Auflage). Riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

TRÖKES, A. (2013): Die kleine Yoga Philosophie – Grundlagen und Übungspraxis verstehen. (1. Auflage). O.W. Barth Verlag, München.

VAN LYSEBETH, A. (1970): Yoga für Menschen von heute – lernen, üben, beherrschen. (1. Auflage). Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH/ Bertelsmann Ratgeberverlag, Gütersloh.

VERNOOIJ, M. A., SCHNEIDER, S. (2008) - Handbuch der Tiergestützten Intervention. (4. Auflage 2018). Quelle & Meyer Verlag GmbH & Co., Wiebelsheim.

WIDDER, H., WOHLFARTH, R. (2011): Zur Diskussion: Tiergestützte Therapie - Eine Definition. In: tiergestützte Therapie, Pädagogik und Fördermaßnahmen. Institut für soziales Lernen mit Tieren, Lindwedel.

Internet

SAMHABER, D. (2021): 9 ausgefallene Yoga-Angebote in Wien.- https://www.1000things.at/blog/ausgefallene-yoga-angebote-in-wien/ Accessed: 2021-20-09

PENZ, M (2018): Tierisch entspanntes Yoga. https://kurier.at/chronik/niederoesterreich/tierisch-entspanntes-yoga/312.627.799 Accessed: 2021-25-09

VEREIN TIERISCHE-NATURWERKSTATT (2021): Homepage. https://www.tierische-naturwerkstatt.ch/ueber-uns Accessed: 2021-22-09

GELBRICH, D. (2021): Homepage. https://www.tierische-naturwerkstatt.ch/ueber-uns Accessed: 2021-22-09

11. Anhang

- Flyer „Tierbegleiteter Yoga“
- Anmeldeformular leer
- Fragebogen leer
- Impressionen - Fotos

PASHU YOGA PRESENTS:

Tierbegleiteter Yoga

mit landwirtschaftlichen Nutztieren

in der südlichen Steiermark – Therapietierhof - Am Antoniushof –
LandesKompetenzZentrum für Mensch Tier Beziehung

- Am 17.08.2021 entschleunigt dich das sanfte Schaf
- Am 18.08.2021 stärken das Alpaka und das Lama dein Selbstbewusstsein
- Am 19.08.2021 weckt die unbefangene Ziege das innere Kind in dir

Jeweils von 17:00 – 19:30

Tierbegegnung - Meditation – Asanas – Pranayama – Reflexion

Workshopleiterinnen

Nadine Lerchster	Yogalehrerin Hatha, Fachkraft für tiergestützte Therapie i.A.
Ursula Köstl	akademisch geprüfte Fachkraft für tiergestützte Therapie, Coaching, uvm.

Was dich erwartet

Das gemeinsame yogieren, in der Begegnung mit diversen Tierarten, ermöglicht eine einzigartige Erfahrung für alle Beteiligten.

Den drei Tierarten werden verschiedene Verhaltensweisen zugewiesen. Passend zu den typischen Eigenschaften und Merkmalen der jeweiligen Tierart, werden Übungen, welche diese Eigenschaften in uns stärken und beleben, angeleitet und begleitet.

Beendet wird der entspannte Abend mit einer gemeinsamen Abschlussrunde und einem erfrischenden Getränk.

Bitte nimm mit:

- ☐ deine Yogamatte
- ☐ bequeme und enge Kleidung und ggf. Haargummi (Empfehlung):
  Die neugierigen Ziegen könnten an zu lockerer Kleidung oder offenen Haaren knabbern.
- ☐ festes Schuhwerk

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende/n Yoga Workshop / Workshopreihe an:

„Tierbegleitetes Yoga - Am Antoniushof“

Zutreffende Termine bitte ankreuzen:

- ☐ Dienstag, 17.08.2021 UHRZEIT: 17:00 – 19:30 TIERART: SCHAF
- ☐ Mittwoch, 18.08.2021 UHRZEIT: 17:00 – 19:30 TIERART: ALPAKA
- ☐ Donnerstag, 19.08.2021 UHRZEIT: 17:00 – 19:30 TIERART: ZIEGE

Gebühr Workshopreihe 160€ (für die Buchung nur eines Workshops, werden 60€ berechnet)

Vorname, Name: _____

Anschrift: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon:_____

E-Mail:_____

Geburtsdatum: _____

Körperliche Beschwerden oder Besonderheiten (z.B. Schwangerschaft)?

❑ Nein ❑ Ja

Wenn ja, welche?

_____

Bereits Yoga-Erfahrung / Erfahrung mit den oben genannten landwirtschaftlichen Nutztieren?

❑ Nein ❑ Ja

Wenn ja, welche?

_____

_____

Wie hast du von uns gehört?

❑ Antoniushof - Website ❑ Bekannte/Freunde ❑ Flyer

❑ Ja, ich bin damit einverstanden, dass während des Workshops, zur Workshopdokumentation und Veröffentlichung, im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit, Fotos und Videos von mir aufgenommen werden.

Ort, Datum Unterschrift

Frage- und Feedbackbogen zum Yogaworkshop am Antoniushof

Bitte ankreuzen: 1 = nicht zutreffend, 5= zutreffend

Tag 1: Schaf Sheeping & sanftes Yoga	**1P**	**2P**	**3P**	**4P**	**5P**
Konntest du bei den Tieren arttypische Verhaltensweisen beobachten?					
Konntest du Beziehungsdynamiken der Tiere nachvollziehen?					
Haben sich die Tiere genähert?					
Hattest du Kontakt zu den jeweiligen Tierarten?					
Wie achtsam und aufmerksam warst du in deiner Yogapraxis?					
Konntest du dich ausreichend entspannen?					
Konntest du dich auf deine Atmung und die Übungen konzentrieren?					
Würdest du nochmal einen Yogakurs besuchen, bei dem die genannte Tierart dabei wäre?					
Würdest du gerne öfter Yoga machen, hat dich der Workshop motiviert?					

Tag 2: Lama Alpakawanderung & aktivierendes Yoga	**1P**	**2P**	**3P**	**4P**	**5P**
Konntest du bei den Tieren arttypische Verhaltensweisen beobachten?					
Konntest du Beziehungsdynamiken der Tiere nachvollziehen?					
Haben sich die Tiere genähert?					
Hattest du Kontakt zu den jeweiligen Tierarten?					
Wie achtsam und aufmerksam warst du in deiner Yogapraxis?					
Konntest du dich ausreichend entspannen?					
Konntest du dich auf deine Atmung und die Übungen konzentrieren?					
Würdest du nochmal einen Yogakurs besuchen, bei dem die genannte Tierart dabei wäre?					
Würdest du gerne öfter Yoga machen, hat dich der Workshop motiviert?					

Tag 3: Climbing Goat & verspieltes Yoga	**1P**	**2P**	**3P**	**4P**	**5P**
Konntest du bei den Tieren arttypische Verhaltensweisen beobachten?					
Konntest du Beziehungsdynamiken der Tiere nachvollziehen?					
Haben sich die Tiere genähert?					
Hattest du Kontakt zu den jeweiligen Tierarten?					
Wie achtsam und aufmerksam warst du in deiner Yogapraxis?					
Konntest du dich ausreichend entspannen?					
Konntest du dich auf deine Atmung und die Übungen konzentrieren?					
Würdest du nochmal einen Yogakurs besuchen, bei dem die genannte Tierart dabei wäre?					
Würdest du gerne öfter Yoga machen, hat dich der Workshop motiviert?					

Meine Reflexion:

Welchen Einfluss hatte der tiergestützte Teil auf deine Yogapraxis während des Workshops - Entspannung, Motivation, Freude am Yoga?

Das fand ich besonders gut:

Das sollte geändert oder verbessert werden:

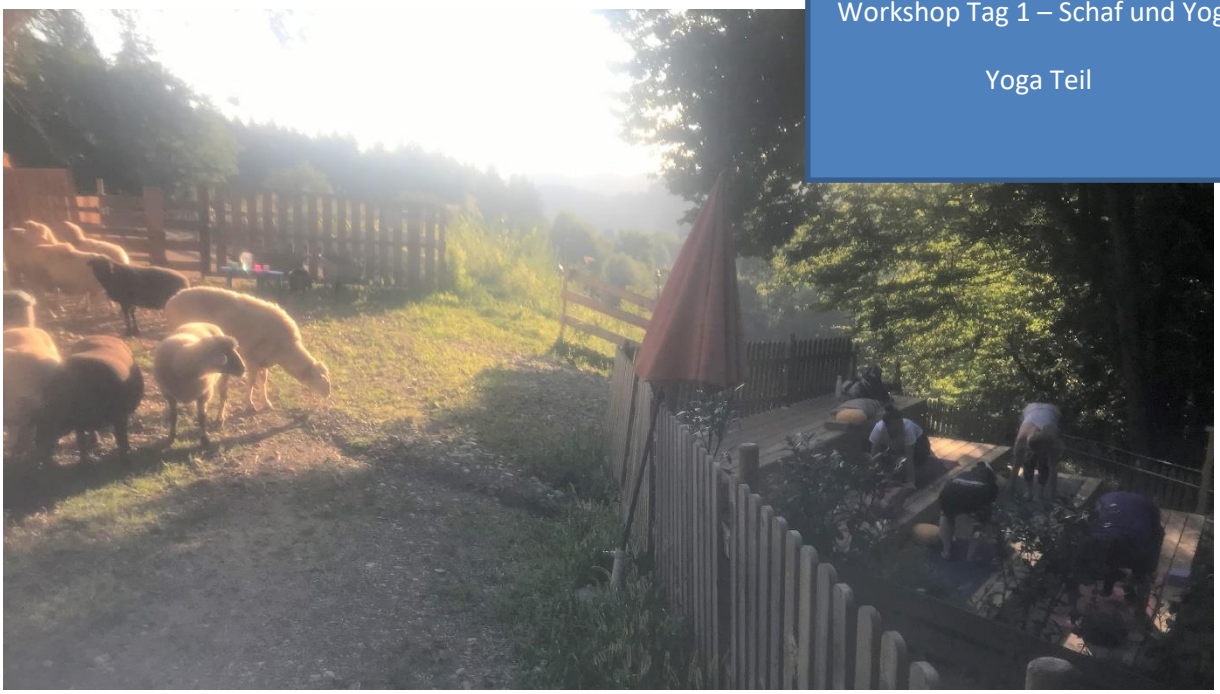
Impressionen

Workshop Tag 1 - Schaf und Yoga

Tiergestützter Teil

Workshop Tag 1 – Schaf und Yoga

Yoga Teil

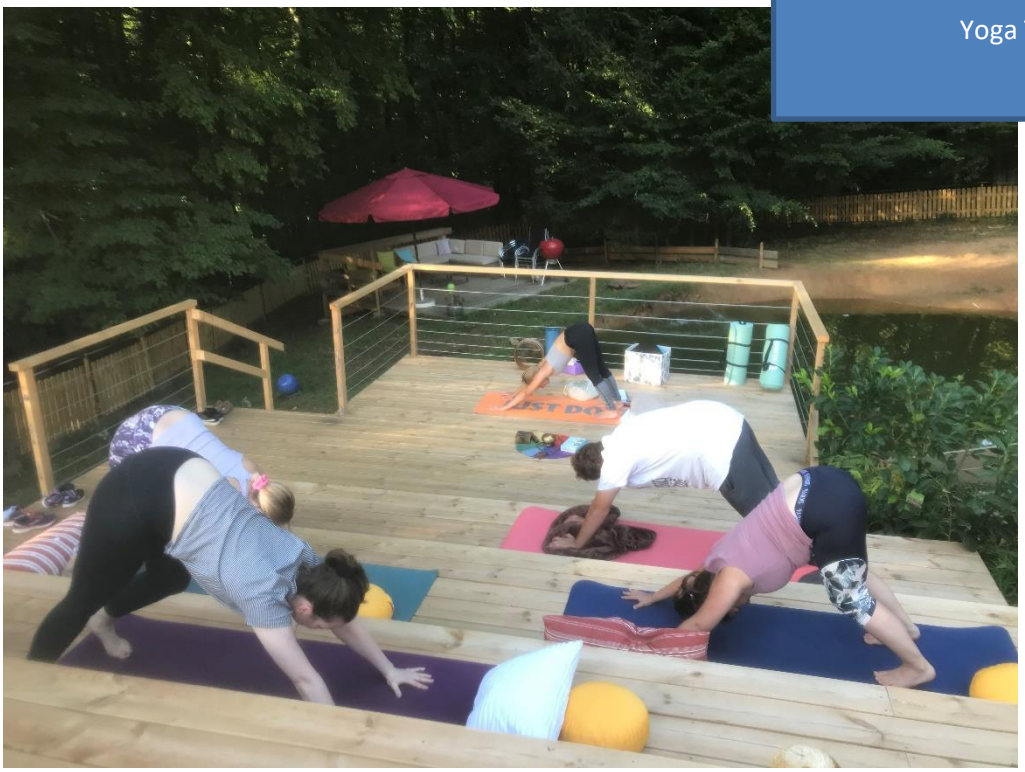


Workshop Tag 2 – Alpaka Lama und Yoga

Tiergestützter Teil

Workshop Tag 2 – Alpaka, Lama und Yoga

Yoga Teil



Workshop Tag 3 – Ziegen und Yoga