



YOGA IN DSGS

**«Während der Yoga-Ausbildung
fühlen wir uns ausgeglichen
und finden zu uns selbst.»**

Yoga-Ausbildung in
Gebärdensprache.
Infos zur Deafmesse.
Die Beratungsstelle
Zürich stellt sich und
ihr Angebot vor.



«Das Vertrauen der Teilnehmerinnen in sich selbst ist beeindruckend.»

Yoga in Gebärdensprache

Der Verein YIGS, bekannt als «Yoga in Gebärdensprache», wurde im November 2022 von Karin Arquisch und Corinne Leemann gegründet.

Ziel des Vereins ist es, Bildung im Bereich Gesundheit und Prävention zu fördern. Das erste Projekt, eine einjährige Hatha-Yoga-Grundausbildung in DSGS (Deutschschweizerische Gebärdensprache), begann im Oktober 2022 und war mit zehn Teilnehmerinnen komplett ausgebucht. Diese bahnbrechende Ausbildung mit Zugang in Gebärdensprache ist ein Pionierprojekt. Weitere Ausbildungen sind ab Herbst 2024 geplant. Der Verein YIGS plant, organisiert und führt auch Tagesworkshops und Weiterbildungsveranstaltungen durch.

Engagement zweier gehörloser Frauen

Die Idee zur Gründung entstand aus dem Engagement zweier gehörloser Frauen, die jahrelang für den barrierefreien Zugang zu

Yoga-Angeboten in Gebärdensprache gekämpft haben. Um nicht nur die Grundausbildung anzubieten, sondern auch andere zugängliche Angebote zu entwickeln, war ein unterstützendes Netzwerk von grosser Bedeutung. Dies konnte durch die Gründung eines Vereins erreicht werden. Der zentrale Fokus von YIGS liegt bei der Konzipierung von Yoga-Ausbildungen in Gebärdensprache und dem Etablieren von barrierefreiem Zugang von weiteren Bildungsangeboten im Bereich Yoga, Gesundheit und Prävention.

Konzeption der Grundausbildung

Karin, eine langjährige Yoga-Lehrerin und gut vernetzt im Gehörlosenwesen, hat die Basisausbildung von Grund auf konzipiert und gemeinsam mit den gehörlosen Initiatorinnen für die Durchführung vorbereitet. Corinne Leemann wurde als Co-Leiterin als Coach und Prozessbegleiterin hinzugezogen. Im Team sind sie gemeinsam für die Organisation und Durchführung der laufenden Grundausbildung verantwortlich. Besonderer Wert wird auf die inhaltliche Mitgestaltung durch verschiedene Gastdo-



«Trotz der heterogenen Gruppe

besteht ein starker Zusammenhalt.»

zentinnen und Teilnehmerinnen gelegt. Die aktuelle Ausbildung beinhaltet zehn Blöcke, jeweils an einem Samstag und Sonntag. Zusätzlich findet ein weiterer Block als zehntägiges Retreat in einem Seminarhaus im Berner Oberland statt. Im Rahmen der Ausbildung erlangen die Teilnehmerinnen umfassende Kenntnisse in der YOGA-Philosophie und -Geschichte. Sie erhalten die Möglichkeit, Bewegung und Körperarbeit in Gebärdensprache zu erfassen und entwickeln dabei ihre eigene YOGA-Praxis. Darüber hinaus vertiefen sie ihr bereits vorhandenes Wissen auf diesem Gebiet.

Verbindung von Körper und Psyche

Die Kombination von psychologischen Inhalten mit Bewegung während der Yoga-Grundausbildung ist besonders wichtig, denn Körper und Psyche sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Yoga ist mehr als nur ein Sport, es ist eine Bewegungskunst und Philosophie, bei der die Körperarbeit immer einen emotionalen Bezug hat. Während der Grundausbildung werden die Teilnehmerin-

nen nicht nur in ihren Yoga-Praktiken unterstützt, sondern auch in ihrer individuellen Entwicklung begleitet.

Feedback der gehörlosen Teilnehmer

Die Teilnehmerinnen schätzen die Möglichkeit, ihre eigene Yoga-Praxis zu entwickeln und ein tieferes Verständnis für ihren Körper und ihre Gesundheit zu erlangen. Durch die Verbindung von psychologischen Inhalten mit körperlicher Bewegung erleben sie eine transformative Wirkung, die sowohl auf physischer als auch auf emotionaler Ebene spürbar ist. Die Vielfalt der Teilnehmerinnen sowohl in Bezug auf ihre sprachlichen und kommunikativen Bedürfnisse als auch auf ihren beruflichen Hintergrund und ihre Motivation für die Ausbildung bereichert die Gruppe. Trotz dieser Unterschiede herrscht ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl und eine Atmosphäre der gegenseitigen Unterstützung. In einem herkömmlichen Yoga-Kurs oder einer Ausbildung wäre eine solche entspannte und harmonische Dynamik möglicherweise nicht so ausgeprägt.

<http://www.yigs.ch>