

Bildung für Gesundheit



# Kursmanual für Teilnehmende

Bewegung  
Entspannung  
Ernährung

► Hatha-Yoga

Inhalte der Kursmanuale sind u.a. den Hand- und Kursbüchern der Buchreihe „vhs – gemeinsam Gesundheit erleben“ entnommen (Hg.: Landesverbände der Volkshochschulen in Zusammenarbeit mit dem Ernst Klett Verlag). Literaturangaben siehe jeweils auf der letzten Seite der Kursmanuale.

Wir danken dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. (DVV) und dem Klett-Verlag für die freundliche Unterstützung.

Die Manuale stehen auf der Webseite des DVV im passwortgeschützten Mitgliederbereich zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Die Manuale dürfen nur für Kurse und von Kursleitungen der Volkshochschulen verwendet werden

#### **Herausgeber:**

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. (DVV)  
Obere Wilhelmstr. 32  
53225 Bonn  
[www.dvv-vhs.de](http://www.dvv-vhs.de)  
Bonn 2019

#### **Beiträge:**

Elvira Dienel, Ilse Hollenberg:  
Einführung, Stress (Seite 3: nach: Hildegard Kortmann, Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, (Kursbuch), Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2000; Gabriele Borgdorf-Albers, Ruhepunkte, Hilfen gegen Stress (Kursbuch), Ernst-Klett-Verlag, Stuttgart 2000)  
Einführung Hatha-Yoga, Übungsbeispiele (Seiten 4–7, nach: Anna Trökes, Yoga, Ankommen in Körper, Geist und Atem, Ernst Klett Verlag GmbH, (Handbuch u. Kursbuch), Stuttgart 2003)  
Literaturhinweise/Links, Gesundheitsbildung an Volkshochschulen (Seite 8)

#### **Konzeption, Ausführung, Redaktion:**

Elvira Dienel, i.A. DVV  
Ilse Hollenberg, VHS Landkreis Diepholz  
Layout: DVV, Kreisvolkshochschule Verden

#### **Fotos:**

VHS Landkreis Diepholz, Thomas Lagies,  
Ilse Hollenberg (Seiten 5–7)

#### **Grafiken:**

Thomas Flemming (Seiten 5, 6)

#### **Urheberrecht:**

Alle Rechte vorbehalten.

**Zu folgenden Themenbereichen liegen Kursmanuale für Kursleitende mit Kurseinheiten und Kursmanuale für Teilnehmende vor:**

**Bewegung**

**Entspannung**

**Ernährung**

Die **Kursmanuale für Teilnehmende** enthalten Grundinformationen, Anregungen und Tipps.

Die Kurse sind offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts.

Im Kurs werden Sachinformationen und das Erlernen der Übungen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies ermöglicht die Erweiterung der Gesundheitskompetenzen und den Erwerb psychischer und physischer Ressourcen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit.

Informationen zu den Kursen sind den jeweiligen Ausschreibungstexten der VHS zu entnehmen.

## Wege zum Wohlbefinden

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus dem Hatha-Yoga lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt.

Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Manchmal werden Sie innehalten müssen oder kleine Pausen einlegen wollen. Manchmal werden Sie sich erst orientieren müssen. Es wird vielleicht auch Hindernisse und Umwege geben, deren Bewältigung Sie letztlich weiter bringt.

## Kleine Schritte

Welche Wege Sie auch wählen, machen Sie kleine Schritte. Wie viel oder wie wenig Sie tun möchten, bestimmen Sie selbst. Nehmen Sie sich jedoch nicht zu viel auf einmal vor.

Sie finden hier vor allen Dingen Übungsbeispiele und Tipps für die Praxis, die Sie leicht in den Alltag integrieren können.

## Umgang mit Stress

### Wege entdeckt man beim Gehen

- Sich Zeit nehmen - sich einlassen - nicht zu viel wollen - sind Voraussetzungen, damit Entspannung geschehen kann.
- Schaffen Sie sich Gelegenheiten im Alltag für regelmäßiges Üben. Übungen wirken intensiver und fördern die Gesundheit nachhaltiger, je öfter und ritualisierter sie trainiert werden.
- Haben Sie vielleicht einen Lieblingsplatz in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus, wo es ruhig ist und wo Sie ungestört sind? Machen Sie ihn zu Ihrem Rückzugsort, zu einer »Insel der Ruhe«, auf die Sie sich immer wieder zurückziehen können.
- Wenn Sie gerne mit Musik entspannen, stimmen Sie sich damit auf Ruhe ein. Nutzen Sie die Ihnen vertrauten Entspannungshilfen, um an positive Erfahrungen anzuknüpfen.
- Wahrnehmung setzt Offenheit voraus für noch nicht Erlebtes. Betrachten Sie die Übungen weniger als zu absolvierende Leistungen, sondern vielmehr als Chance, etwas Neues zu spüren.

### Was ist Stress?

An der Entstehung von Stress sind verschiedene Faktoren beteiligt:

- **Stressoren:** Stressauslöser können äußere Bedingungen und Anforderungen sein, wie z.B. Arbeitsbelastungen, Termindruck, Über- oder Unterforderung, berufliche Unsicherheiten, belastende familiäre Verpflichtungen, Konflikte
- **Stress-Reaktion:** körperliche und seelische Reaktionen auf Stressoren, wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck bis zum Burnout als schwerer Erschöpfungszustand durch Dauerstress
- **Persönliche Stress-Verstärker** bzw. innere Stressoren: individuelle Einstellungen, Denkmuster und Bewertungen wie z.B. Beliebtheit und Stärke, Defizit-Denken, Versagensängste, Angst vor Kontrollverlust, Wunsch nach Perfektion

(nach: DAK-Gesundheit, Prof. Dr. Gert Kaluza, Leben im Gleichgewicht - Stress erfolgreich bewältigen, Hamburg 2016; siehe u.a. auch: <https://www.dak.de/dak/download/broschuere-leben-im-gleichgewicht-stress-erfolgreich-bewaeltigen-1076232.pdf> (Änderung vorbehalten))

### Veränderungen in Gang setzen

Der Organismus ist ein ganzheitliches System - Körper und Seele wirken wechselseitig aufeinander ein. Erforschen Sie bei sich selber, wie Stress sich körperlich und seelisch bemerkbar macht. Stresssymptome können eine Herausforderung sein, Veränderungen in Gang zu setzen.

### Fragen, die weiterhelfen können

- In welcher Situation erleben Sie positiven Stress?
- Was hat Ihnen das letzte Mal geholfen, Stress zu bewältigen?
- Welche kritischen Situationen fallen Ihnen ein, in denen es Ihnen gelungen ist, Balance zu halten?
- In welcher Situation fällt es Ihnen erfahrungsgemäß schwer, die Balance zu halten?
- Kennen Sie Ihre Stressoren?
- Über welche inneren und äußereren Ressourcen verfügen Sie?



## Hatha-Yoga

### Seit Jahrtausenden bewährt

Der Yoga wird in Indien seit ca. 3500 Jahren als geistiger Übungsweg praktiziert. 600 n. Chr. entstand der körperorientierte Hatha-Yoga, der sich seit knapp 100 Jahren in westlich orientierten Ländern mehr und mehr ausbreitet. Im Verlauf seiner Geschichte hat sich dieses Übungssystem immer wieder erneuert, erweitert und verfeinert. Der Yoga entstand nur sehr bedingt als Theorie, sondern vielmehr aus dem Erfahren, Erleben und Experimentieren.

Grundsätzlich ist der moderne Yoga undogmatisch. Er ist unabhängig von bestimmten Religionen oder Glaubensrichtungen, da er sich selber als eine der möglichen Sichtweisen auf die Welt versteht. Sein Übungsweg steht (fast) jedem Menschen offen, egal ob jung oder alt, gesund oder krank, gebildet oder nicht so gebildet. Jeder Mensch, der etwas über sich lernen möchte, der sich selbst besser verstehen und besser mit sich umgehen möchte, ist willkommen. Die Teilnehmenden brauchen keine besondere Beweglichkeit mitzubringen, denn die Kursleitenden passen größtenteils das Üben den Möglichkeiten der Teilnehmenden an, so dass sie sich weder überdehnen noch überanstrengen müssen.

Der **Hatha-Yoga** ist stark geprägt vom wesentlich älteren sog. klassischen Yoga, der in den Yoga-Sutras (Ursprungstext) des Weisen Patanjali (vermutlich 2. Jh. v. Chr.) überliefert worden ist. Bei Patanjali ist der Zustand des Yoga definiert als ein »Zur Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes«. Um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, entwickelte er etwas, was man als Wissenschaft des Yoga bezeichnen kann. Diese Wissenschaft hat das Anliegen, den Menschen zu helfen, ihren ständig bewegten und zerstreuten Geist zu klären, zu zentrieren und still werden zu lassen.

**Körperübungen** werden im Hatha-Yoga als Werkzeuge und Hilfsmittel gesehen, um sich selbst auf die Spur zu kommen (z.B. herauszufinden, warum man immer so angespannt ist), Veränderung zu erfahren (z.B. etwas zu tun, was einen herausfordert und trotzdem gelassen bleiben lässt) und zu überprüfen. Zudem sind es Übungen, die stark auf den Energiehaushalt des Menschen einwirken. Sie haben keinerlei Selbstzweck, werden also im System des Hatha-Yoga nicht um ihrer selbst willen geübt, sondern dienen dem Erreichen des Ziels, Körper, Geist und Atem miteinander in Gleichklang zu bringen bzw. zwischen ihnen ein Gleichgewicht herzustellen, so dass nicht mehr der Kopf den Körper dominiert oder umgekehrt. Der **Atem** ist zwischen beiden das Bindeglied. Er dokumentiert in feinsten Variationen jede Anspannung des Geistes und damit des Körpers, aber auch jedes Lösen dieser Anspannung. Er ist das direkte Bindeglied zur eigenen Lebensenergie und Vitalität.

## Ziele und Inhalte des Yoga

Ziel des Yoga ist es, Körper, Atem, Geist und Gemüt wieder miteinander kommunizieren zu lassen und in Einklang zu bringen.

### Ziel des Yoga ist es,

- zu erkennen, was in unserem Körper und/oder Geist aus dem Gleichgewicht geraten ist (also die Symptome) und das äußere und innere Gleichgewicht wiederherzustellen
- die Ursachen zu erkennen, durch die wir uns immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen lassen und unser Verhalten so zu verändern, dass wir das innere und äußere Gleichgewicht wahren können
- den Geist zu zentrieren und zu beruhigen
- den Körper zu kräftigen und ihn durchlässig für die Lebensenergie werden zu lassen
- die Lebensenergie zum Fließen zu bringen, bis sich der Körper durchströmt und lebendig anfühlt

### Inhalt des Yoga ist die

- Reflexion über den momentanen Zustand, sowie das Verhalten und die Denkweisen, die diesen Zustand erschaffen haben
- Reflexion über das, was diesen Zustand verändern kann
- Erschaffung der inneren Instanz der/des Beobachtenden, das heißt, die Schulung der äußeren und inneren Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit
- Erarbeitung einer stabilen und mühelosen Sitzhaltung
- Atemachtsamkeit

### Inhalt des Hatha-Yoga ist

- die Erarbeitung verschiedener Asanas, die helfen, den Körper zu kräftigen, ihn durchlässig zu machen und den Energiefluss anzuregen
- das Bündeln und Lenken der Lebensenergie
- mittels der Übungen Wohlbefinden im Körper und Freude im Geist (d.h. bhoga) zu erschaffen



## Übungsbeispiele

**Die Anleitungen zu den Übungen werden im Kurs vermittelt.**

## »Innehalten und Ankommen«



(aus: Anna Trökes, Yoga, Ankommen in Körper, Geist und Atem, (Handbuch), Stuttgart 2003, S. 126)

- **Die Schulterbrücke (dvipada pitham asana)**

- Wenn Sie ein Kissen unter dem Kopf liegen haben, legen Sie es für diese Übung zur Seite.
  - Beugen Sie in der Rückenlage ein Bein nach dem anderen an und stellen Ihre Füße dicht am Gesäß auf. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwas weniger als Beckenbreit und parallel zueinander stehen.
  - Drücken Sie mit den Füßen kraftvoll gegen den Boden und heben Sie das Becken und den Rücken. Führen Sie gleichzeitig einatmend die Arme gedehnt bis über die Fingerspitzen nach oben über den Kopf nach hinten in die Verlängerung des Körpers. Legen Sie sie am Boden ab.
  - Bilden Sie mit Ihrem ganzen Körper eine Art Brücke, die auf den Füßen und den Schultern ruht. Der Nacken bleibt ganz entspannt; er trägt kein Gewicht. Legen Sie ausatmend erst Ihren Rücken Wirbel um Wirbel zum Boden zurück, dann das Becken. Führen Sie gleichzeitig die Arme wieder in die Ausgangshaltung. Wiederholen Sie diese Bewegung im Rhythmus Ihres Atems.
  - Heben Sie mit jedem Einatmen den Rücken und führen Sie die Arme gedehnt nach hinten und kehren Sie mit jedem Ausatmen in die Ausgangshaltung zurück.
  - Sie können dabei überprüfen, wo Ihre Wirbelsäule in ihrer Beweglichkeit blockiert ist: Dort rollt sie nicht ab, sondern lässt sich nur im Stück ablegen. Wahrscheinlich aber wird sie mit jeder Wiederholung etwas beweglicher und geschmeidiger.



- Verbinden Sie die Bewegung mit Ihrem Atem – der Atem gibt das Tempo an, in dem Sie sich bewegen. Lassen Sie einen Bewegungsfluss entstehen, der dem Rhythmus Ihres Atems folgt. Halten Sie inne, wenn Sie merken, dass die Bewegung beginnt anstrengend zu werden.
  - Spüren Sie in der Rückenlage mit ausgestreckten Beinen nach. Was hat sich durch das Üben in der Art und Weise verändert, wie Sie liegen, wie Sie Ihren Körper wahrnehmen und wie Sie atmen?

### • Die Venenpumpe

- Halten Sie ein Kissen und einen Gurt (einen Stoffgürtel o.ä.) bereit.
  - Legen Sie sich eventuell wieder ein Kissen unter den Kopf. Stellen Sie das rechte Bein angebeugt auf und ziehen Sie das linke Bein an den Bauch. Strecken Sie das linke Bein in die Senkrechte und umfassen Sie es am Oberschenkel.
  - Sollte das Bein zu weit weg sein – weil es nicht in die Senkrechte kommen kann – dann nehmen Sie den Gurt zur Hilfe, um das Bein zu halten.
  - Üben Sie mit dem aufgestellten Fuß Druck gegen den Boden aus, damit der untere Rücken sich fest nach unten schmiegen kann.
  - Strecken Sie nun ausatmend die Fußspitze nach oben und ziehen Sie sie einatmend zu sich heran. Wechseln Sie das Wegstrecken und Heranziehen im Rhythmus Ihres Aus-und Einatmens. Wenn das Bein zu ermüden beginnt, beugen Sie es wieder an und stellen Sie es auf.



- Strecken Sie dann das rechte Bein in die Senkrechte und wiederholen Sie die Übung, während Sie mit dem linken Fuß gegen den Boden drücken.
- Wenn auch dieses Bein zu ermüden beginnt, stellen Sie den Fuß auf und lassen Sie ein Bein nach dem anderen langsam ausgleiten. Spüren Sie nach und beobachten Sie, wie Sie sich jetzt in Ihren Beinen wahrnehmen und wie Sie jetzt liegen.

### »Ankommen im Atem«



(aus: Anna Trökes, Yoga, Ankommen in Körper, Geist und Atem, (Handbuch), Stuttgart 2003, S. 127)

### • Die summende Katze



- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Legen Sie sich bei empfindlichen Knien eine Decke unter oder falten Sie die Matte doppelt. Biegen Sie einatmend die Wirbelsäule durch, heben Sie etwas das Becken und den Kopf, ohne den Nacken zu verkürzen.
- Atmen Sie summend aus und senken Sie dabei den Kopf, runden Sie den Rücken zu einem schönen Katzenbuckel und ziehen Sie den Bauch zum Ende des Summens ganz ein. Verbinden Sie Atem und Bewegung, indem Sie so lange summen, bis die Bewegung abgeschlossen ist. Halten Sie die Augen geschlossen, so dass Sie sich ganz auf das Summen konzentrieren können.
- Fahren Sie damit fort, so lange es Ihnen angenehm ist und beobachten Sie, wie sich Ihre Gedanken im Summen auflösen. Spüren Sie anschließend nach und werden Sie sich bewusst, ob Ihr Körper die Schwingung des Summens noch immer in sich trägt und ob der Geist ruhiger geworden ist.

#### Tipp für den Alltag

Probieren Sie es mit dem Summen doch auch mal im Alltag, z. B. wenn Sie merken, dass Sie gerade wieder so richtig im Stress sind! Summen Sie einfach einen Ton oder – wenn Sie wollen – auch eine kleine Melodie. Beobachten Sie, wie nicht nur Sie dadurch entspannter werden, sondern auch Ihre Umgebung. Auf jeden Fall werden Sie nicht mehr so viel Spannung wie gewöhnlich in Kopf und Nacken aufbauen.



## • Die Grußhaltung (Namaste)



- Kommen Sie in einen aufrechten und bequemen Sitz Ihrer Wahl auf dem Boden oder einem Hocker. Legen Sie beide Handflächen vor der Brust aneinander.
- Halten Sie Ihre Unterarme parallel zum Körper und zum Boden und lassen Sie Ihr Brustbein zu den Daumen streben. Heben Sie Ihre Ellenbogen, bis sie sich fast auf Schulterhöhe befinden und die Fingerspitzen auf Augenhöhe sind. Pressen Sie die Handwurzeln fest gegeneinander und ziehen Sie gleichzeitig Ihre Schulterblätter zusammen, damit die Schultern nicht nach vorne kommen. Lassen Sie Ihre Schultern nach hinten, unten und außen sinken. Heben Sie das Kinn etwas, damit Ihr Nacken entspannt bleiben kann.
- Wenn Sie die Handflächen nicht aneinander legen können, machen Sie alternativ mit einer Hand eine Faust und umfassen diese mit der anderen Hand. Drücken Sie dann kräftig die Faust gegen die Handfläche und halten Sie mit dieser dagegen.
- Atmen Sie ruhig und tief ein und aus. Wenn Sie merken, dass Sie ermüden, lassen Sie langsam Ihre Arme sinken. Legen Sie Ihre Hände in den Schoß oder an die Knie. Spüren Sie in den Armen, den Schultern und im Brustraum nach und beobachten Sie die Auswirkungen auf Ihren Atem.

In Indien bedeutet diese Grußhaltung ursprünglich: »Ich erkenne und grüße das Göttliche in Dir!«

## • Die richtige Sitzhaltung finden



### Einfacher Sitz

Probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, wenn Sie die Füße hintereinander am Boden ablegen. Ziehen Sie die Ferse des rechten oder linken angewinkelten Beines möglichst nahe an den Körper und legen Sie das andere Bein davor. In dieser Haltung können Sie ein Meditationskissen oder eine Decke unter das Gesäß legen. Die veränderte Beckenstellung erleichtert die Aufrichtung der Wirbelsäule.

Probieren Sie auch andere Sitzhaltungen aus, in denen Sie sich wohl fühlen und entspannen können.

### Die Kunst der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Jeder kann es lernen, achtsam zu sein.

*Thich Nhat Hanh*



## Literaturhinweise / Links

1. Gabriele Borgdorf-Albers: Ruhepunkte, Hilfen gegen Stress, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2000 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
2. Anna Trökes: Yoga, Ankommen in Körper, Geist und Atem, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2003 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
3. Anna Trökes: Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Gräfe & Unzer, München 2009
4. Anna Trökes: Yoga für den Rücken, Gräfe & Unzer, München 2008
5. Amiena Zylla, Wolfgang Mießner: Yoga Quickies (Kurze Übungen für den Alltag/fürs Büro), BLV Buchverlag, München 2008
6. Heike Höfler: Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern, Trias Verlag, Stuttgart 2010
7. Gerd Kaluza: Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer, Berlin, Heidelberg 2004
8. Jon Kabat-Zinn: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Arbor-Verlag, Freiburg 1999
9. Gerd Kaluza: Was die Seele stark macht: Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen, Klett-Cotta, Stuttgart 2011
10. Aaron Antonovsky u. Alexa Franke: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, dgvt-Verlag, Tübingen 1997
11. Bengel, Jürgen & Strittmeyer, Regine u. a.: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert, in: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 6., Köln 2001, <https://www.bug-nrw.de/fileadmin/web/pdf/entwicklung/Antonowski.pdf> (Änderung vorbehalten)
12. DAK-Gesundheit, Prof. Dr. Gert Kaluza, Leben im Gleichgewicht - Stress erfolgreich bewältigen, Hamburg 2016; siehe u.a. auch: <https://www.dak.de/dak/download/broschuere-leben-im-gleichgewicht-stress-erfolgreich-bewaeltigen-1076232.pdf> (Änderung vorbehalten))
13. BARMER GEK, Kein Stress mit dem Stress, Ein kleiner Ratgeber zum richtigen Umgang mit Stresssituationen, Wuppertal 2011, <http://www.barmer-gek.de> (Änderung vorbehalten)
14. Fragen Sie auch Ihre Krankenkasse nach Informations- und Übungsmaterial.

## Gesundheitsbildung an Volkshochschulen

Die **Volkshochschulen bieten u.a.:** qualitätsorientierte Gesundheitsbildung, vielfältige und verlässliche Angebotsstrukturen, Wohnortnähe, Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger.

### Das Selbstverständnis von Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

- **Volkshochschulen verstehen Gesundheit im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO).
- **Sie gehen davon aus**, dass das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Dabei bleiben Menschen ein Leben lang lernfähig und können ihre Gesundheit und Lebensqualität unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern.
- **Ziele der Gesundheitsbildung sind:** Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen; Erweiterung der Gesundheitskompetenzen; Förderung von gesundheitsbewussten Lebensweisen und Lebensverhältnissen; Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit; Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen in den Alltag; Orientierung an der Salutogenese nach Antonovsky als richtungsweisende pädagogisch-didaktische Grundlage; Ermöglichen von Lernprozessen, die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen und die motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln umzusetzen.

(siehe auch: Bildung für Gesundheit, Gemeinsam Zukunft gestalten: Selbstverständnis und Leitbild der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Hrsg.: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V., Bonn 2008)

