

# YOGA IM GEFÄNGNIS

Workshop mit Dieter Gurkasch

Der Workshop richtet sich an Alle, die sich für das Thema öffnen wollen.

**Yoga und Meditation als ein Behandlungsangebot in den Strafvollzug zu bringen, ist eines der Hauptanliegen von Dieter Gurkasch und dem gemeinnützigen Verein YuMiG e.V.**



## Yogapraxis und Meditation mit Dieter Gurkasch

Diese Praxis-Einheit ist angelehnt an die Form, die Dieter Gurkasch in seiner Zeit im Strafvollzug entwickelt und angeleitet hat. Im Anschluss an die Asana-Reihe folgt Tiefenentspannung und Meditation.

## Themen-Schwerpunkte

- Vereinshistorie
- Strafvollzug in Deutschland
- Warum YuMiG e.V. ?
- Welches sind die Voraussetzungen für den Yogaunterricht? Personell, substantiell
- Wie trete ich mit der Institution Strafvollzug in Kontakt?
- Umgang mit inhaftierten Menschen
- Umgang mit traumatisierten Menschen
- Verhalten gegenüber männlichen und weiblichen Inhaftierten
- Yoga als Gesundheitsvorsorge für Vollzugspersonal
- Worin liegt der Nutzen/Profit für unsere heutige Gesellschaft?
- Was ist der persönliche Nutzen/Profit für den im Gefängnis Yoga Anleitenden?

Dieter Gurkasch, Yogalehrer, Lebensberater und Buchautor, hat in seiner langjährigen Haftzeit mit Yoga ein Instrument gefunden, sein eigenes Leben grundlegend zu transformieren. Seine Erfahrungen und Erkenntnisse durch die Yogapraxis und Meditation für andere betroffene Menschen zugänglich zu machen, ist ihm eine Herzensangelegenheit.

**Der Workshop lädt ein zu Diskussion und wechselseitiger Reflexion!**

**Termine & Infos unter:  
[www.dietergurkasch.de](http://www.dietergurkasch.de)**