

# YOGA-TAG AM KIT

Am **3. Mai 2024** von **11:30 – 16:00 Uhr** veranstalten wir am Institut für Sport und Sportwissenschaft einen Yoga-Tag. Hierzu sind alle Studierenden und Mitarbeitenden des KIT herzlich eingeladen – kostenlos und ohne Anmeldung!



11:30

**Begrüßung & Einführungsvortrag „Yoga und Gesundheit – im Blick der Wissenschaft“ - Prof. Dr. Holger Cramer (Hörsaal Sport - Geb. 40.40)**

12:45

Pause

13:00

**Vortrag „Mind and Meditation“ - Swami Yatidharmananda - ENGLISCH (Hörsaal Sport - Geb. 40.40)**

14:00

Pause

14:30

**Praktische Einheit Yoga Nidra mit Swami Yatidharmananda - ENGLISCH (Gymnastikraum IfSS - Geb. 40.40)**

16:00

Ende



Foto: Beate Armbruster, Copyright: Universitätsklinikum Tübingen

Prof. Dr. Holger Cramer vom Universitätsklinikum Tübingen gibt zunächst Einblicke in die Wirksamkeitsforschung von Yoga als nicht-medikamentöse Therapieform.



Begleiten Sie anschließend Swami Yatidharmananda, einen praxis- und lebensnahen Yogameister aus Indien, auf eine transformative Meditationsreise. Yoga Nidra bietet Ihnen eine Methode zur Erreichung vollständiger mentaler, emotionaler und physischer Entspannung.

**Weitere Informationen finden Sie auf unserem Instagram-Kanal oder auf der Webseite des IfSS!**

Instagram: @studenthealthlab  
Webseite: [www.ifss.kit.edu](http://www.ifss.kit.edu)  
Mail-Kontakt: [sgm@ifss.kit.edu](mailto:sgm@ifss.kit.edu)







# PROGRAMM YOGA-TAG

3. MAI 2024

11:30

Begrüßung & Einführungsvortrag „Yoga und Gesundheit  
- im Blick der Wissenschaft“ - Prof. Dr. Holger Cramer  
(Hörsaal Sport - Geb. 40.40)

12:45

Pause

13:00

Vortrag „Mind and Meditation“ - Swami  
Yatidharmananda - ENGLISCH  
(Hörsaal Sport - Geb. 40.40)

14:00

Pause

14:30

Praktische Einheit Yoga Nidra mit Swami  
Yatidharmananda - ENGLISCH  
(Gymnastikraum IfSS - Geb. 40.40)

16:00

Ende



zur Person:

# PROF. DR. HOLGER CRAMER

- **Universitätsprofessor für die Erforschung komplementärmedizinischer Verfahren am Institut für Allgemeinmedizin & Interprofessionelle Versorgung, Universitätsklinikum Tübingen**
- **Wissenschaftlicher Leiter des Robert Bosch Centrums für Integrative Medizin und Gesundheit, Bosch Health Campus, Stuttgart**
- **Adjunct Professor am National Centre for Naturopathic Medicine, Southern Cross University, Lismore, Australien**
- **Editor in Chief des Journal of Integrative and Complementary Medicine (JICM)**
- **1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Naturheilkunde e.V. (AWMF-Fachgesellschaft)**
- **beschäftigt sich seit 15 Jahren mit der Wirksamkeitsforschung von Yoga als nicht-medikamentöse Therapieform**



Foto: Beate Armbruster, Copyright: Universitätsklinikum Tübingen



zum Vortrag:

# “YOGA UND GESUNDHEIT - IM BLICK DER WISSENSCHAFT”

Prof. Dr. Holger Cramer

"Yoga wird vermehrt als therapeutische oder präventive Intervention nachgefragt und angewandt. Der Vortrag beleuchtet zum einen, inwieweit die gesundheitlichen Wirkungserwartungen berechtigt sind. Zum anderen geht es darum, in welchen Bereichen Yoga nach den Prinzipien der evidenzbasierten Medizin als wirksam und sicher in der Behandlung oder Vorbeugung chronischer Erkrankungen angesehen werden kann."



Foto: Beate Armbruster, Copyright: Universitätsklinikum Tübingen



zur Person:

# SWAMI YATIDHARMANANDA

- Swami (Meister) Yatidharmananda folgt in direkter Linie einem der größten je lebenden Yogis Shivananda (1887-1963), der von seinen Anhängern als Heiliger verehrt wird
- Schüler und Sekretär von dessen Schüler und Sekretär Chidananda (1916-2008), der ihn mit 24 Jahren aufnahm (zuvor: Studium der Informatik und Arbeit in internationalen Firmen)
- Anlegung eines digitalen Archives mit Filmen und Büchern von Shivananda und Chidananda
- 2015 Gründung seines eigenen Ashrams
- regelmäßiger Redner beim Parlament der Weltreligionen in den USA
- sehr praktischer und lebensnaher Swami, der die spirituellen Lehren auf einprägsame Weise vermittelt





zum Vortrag:

# “MIND AND MEDITATION”

Swami Yatidharmananda

Im Vortrag wird zunächst die Entspannungstechnik beleuchtet, bevor es anschließend in die praktische Umsetzung geht.



zur praktischen Einheit:

## YOGA NIDRA

“Yoga Nidra oder Schlaf des Yogi ist ein meditativer Zustand zwischen Schlaf und Wachsein. Yoga Nidra ist eine Yoga-Technik, die den Zugang zu tiefen Bewusstseinschichten ermöglicht. Es ist eine systematische Methode, um vollkommene mentale, emotionale und physische Entspannung herbeizuführen.”





# WICHTIGE INFOS

- Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich
- Yoga- und Gymnastikmatten sind vorhanden, bei Bedarf können selbst Decken oder warme Kleidung mitgebracht werden
- Eine Verpflegung vor Ort kann nicht bereitgestellt werden. Denkt bitte daran, Euch selbst etwas mitzubringen
- Die Teilnahme ist kostenlos

