

Hintergrund

Der Yoga Plus Kurs wurde im Wintersemester 2013/2014 zum ersten Mal angeboten und richtete sich an alle Studierenden, denen ihr eigenes Wohlbefinden am Herzen liegt und denen es wichtig ist ihr Studium erfolgreich und gesund zu absolvieren. Neben einer intensiven Yoga-Praxis hatte der Kurs zum Ziel, den Studierenden wesentliche Fähigkeiten und Fertigkeiten an die Hand zu geben, um im Umgang mit den Belastungen des Studiums gelassen und kompetent umzugehen und darüber hinaus das Wohlbefinden dauerhaft zu steigern.

Methodik und Teilnehmerkollektiv

Am Yoga Plus Kurs nahmen insgesamt 70 Studierende teil, die sich auch an der Evaluation zu Beginn des Kurses beteiligten. Den Evaluationsbogen, der zum Ende des Kurses ausgeteilt wurde, füllten 40 Kursteilnehmer aus.

Ergebnisse

Von den 40 Studierenden, welche sich zum Ende des Kurses an der Erhebung beteiligten waren 39 mit dem Kursangebot „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“. Nur ein Teilnehmer gab an, mit dem Angebot „sehr unzufrieden“ gewesen zu sein.

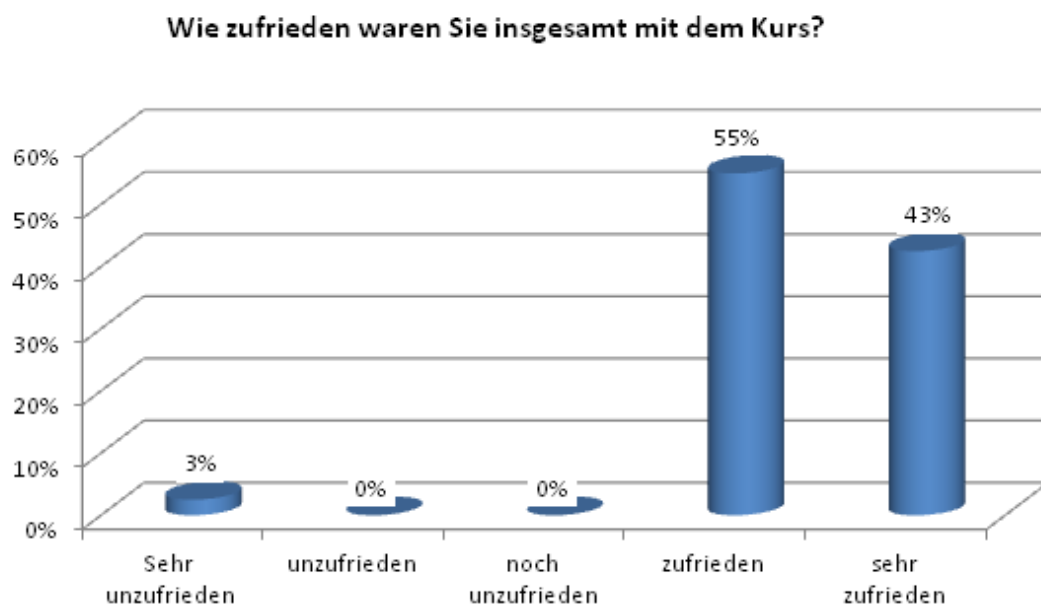


Abb. 1: Wie zufrieden waren Sie insgesamt mit dem Kurs?

Die große Mehrheit (86%) der Teilnehmer beurteilten die Entwicklung des Kurses für ihre eigene Entwicklung als „gut“ oder „sehr gut“. Als „mittelmäßig“ schätzten 15% den Nutzen ein. Keiner der Teilnehmenden stufte den Nutzen des Kurses als „nicht vorhanden“ ein.

Als besonders hilfreich empfand ein Großteil der Kursteilnehmer das Erlernen von Atemübungen, die gegebenen Denkanstöße und der damit verbundene Erkenntnisgewinn sowie die Stärkung des Körpergefühls.

Exemplarisch formuliert ein Teilnehmer es so:

„Ich habe gelernt Yoga als Metapher für viele Situationen im Alltag zu nutzen.“

Wie beurteilen Sie den Nutzen des Kurses für Ihre eigene Entwicklung?

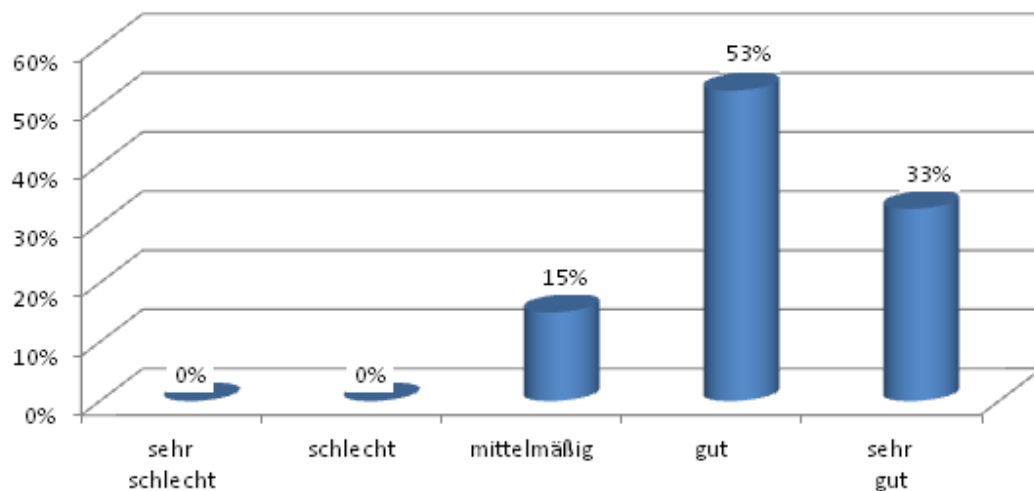


Abb. 2: Wie beurteilen Sie den Nutzen des Kurses für Ihre eigene Entwicklung?

Nur fünf Teilnehmende vermerkten Aspekte, die sie - im Hinblick auf den Nutzen des Kurses für ihre eigene Entwicklung - als eher hinderlich empfanden. Hierbei gaben die Teilnehmenden vor allem an, dass sie mehr Zeit gebraucht hätten, um sich auf den Kurs einzulassen und dass mehr Wiederholungen erforderlich gewesen wären, um sich die Übungen einzuprägen.

Fazit

Im Sinne eines Fazits notierten die teilgenommenen Studierenden, dass sie den Kurs sehr schätzten und sich wünschten, dass er weiterhin angeboten wird.