

# YOGA FÜR FLÜCHTLINGE

## Vision

Unsere Bewegung schafft Verbundenheit – mit uns und zwischen uns.

## Auftrag und Werte

- Wir schaffen Menschen nach traumatischen Erlebnissen (wie Flucht, Migration) einen sicheren Raum zur wohlwollenden Selbstbegegnung.
- Wir nutzen Yoga als verbindendes Element, um Menschen aus verschiedenen Kulturen respektvoll miteinander in Verbindung zu bringen.
- Wir leisten einen Beitrag zum friedlichen Zusammenleben.

## Motivation

Uns Menschen verbindet Menschlichkeit. Wir kultivieren Mitgefühl, Mitfreude und Frieden mit uns und mit anderen.

Geflüchtete Menschen mussten sich trennen von ihrer Heimat und oftmals von geliebten Menschen. Die Flucht war für einige - und insbesondere für Frauen - gefährlich oder gar traumatisch. Hier bei uns sind Flüchtlinge nach wie vor bezüglich Zukunft in einer ungewissen Situation, dies alles macht sie besonders verletzlich. Mit Yoga tragen wir bei zur Stärkung der persönlichen Ressourcen und der Resilienz der Teilnehmenden.

## Ziele

- Wir bieten ein stabiles Angebot von Yogakursen v.a. für Flüchtlingsfrauen mit und ohne Kinder, und zudem für Jugendliche und Männer in den Quartieren Basels und der Umgebung
- Wir tragen bei zur Stabilisierung und Stärkung der körperlichen und psychischen Gesundheit der Teilnehmenden
- Wir werden wahrgenommen als Integrations-Projekt in der Stadt Basel und ihrer Umgebung.
- Wir verfügen über geeignete Miet-Räumlichkeiten für unser Angebot.
- Wir sind innovativ und offen für verbindende Projekte (z.B. in Schulen Integrationsklasse und Gymnasium)
- Wir bieten zukünftig auch Klein- und Kleinstgruppen in Yoga für traumatisierte Menschen an
- Wir intensivieren die Zusammenarbeit mit der Lotos-Yogaausbildung für den Einbezug von Lernenden aus der Yoga-Ausbildung. (Lernfelder: Yoga im multikulturellen Milieu, Erlernen von Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, situatives Unterrichten. Möglichkeit zur Diplomarbeit in noch unerforschtem Gebiet mit Begleitung.)
- Wir sind vernetzt mit dem Helfernetz für Flüchtlinge und mit therapeutischen Institutionen in Basel und Umgebung.