



Contribution ID: 66

Type: **Posterpräsentation**

THE FLOW OF DAILY LIFE: EINE EMA-STUDIE ZUM EINFLUSS VON ONLINE-YOGA AUF STRESS

Tuesday, 6 September 2022 13:00 (1 hour)

Yoga zeigte bereits in früheren Studien positive Effekte auf Stress, Achtsamkeit und Erschöpfung. Unklar ist, ob niederschwellige Angebote wie Online-Yoga subjektiven Stress und Erschöpfung verringern und Achtsamkeit steigern können. Dieser Frage wird in dieser Pilotstudie nachgegangen. **Methode:** Die randomisiert-kontrollierte (Wartelisten-) Pilotstudie umfasst 54 Teilnehmerinnen ($M=27$ Jahre, 23.4% männlich), davon* =27 in der Yogagruppe. Gesunde Erwachsene ohne aktuelle Yogapraxis erhielten einen 6-wöchigen Online-Yoga-Kurs, welcher 6 Videos (58-68 min, Kombination aus Körperhaltungen und Atemübungen mit variierender Komplexität) umfasst. Baseline und Post-Erhebungen mit Ecological Momentary Assessment fanden an jeweils drei Tagen (5 semi-randomisierte prompts) und via Online-Surveys statt. Erfragt wurden subjektiver Stress, Erschöpfung, Achtsamkeit und die Machbarkeit der Intervention. Zur Datenanalyse wird ein mixed-ANOVA-Design herangezogen. **Ergebnisse:** Die Ergebnisse werden am Kongress vorgestellt. **Diskussion:** Erkenntnisse dieser Pilotstudie können zur weiteren Erforschung von online-basierten Mind-Body-Interventionen beitragen.

Primary authors: SCHÄFER, Katrin (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna); TSCHENETT, Hannah (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna); NATER, Urs M. (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna; The Stress of Life (SOLE) – Processes and Mechanisms Underlying Everyday Life Stress, University of Vienna)

Presenters: SCHÄFER, Katrin (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna); TSCHENETT, Hannah (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna); NATER, Urs M. (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna; The Stress of Life (SOLE) – Processes and Mechanisms Underlying Everyday Life Stress, University of Vienna)

Session Classification: Postersession 2