

368/2022: Yoga auf dem Stuhl - Aktivierung älterer Menschen - Kooperationsseminar mit dem EVAP



Zielgruppe

Ehrenamtlich Tätige in der
Betreuung von Menschen mit
Demenz und Alterseinschränkungen

ReferentInnen

Lieselotte Wertenbruch Yogalehrerin

Leitung / Organisation

Ulrike Kaiser / Gabriele Rosinsky

Termine

13.05.2022

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Uhrzeit

10.00 - 14.15 Uhr

Informationen

Tel.: 030 - 82097 117

Kursgebühren

50 €

Kursgebühren für Mitglieder

50 €

Bemerkungen zu den Kosten

Ort

Diakonische Akademie für
Fort- und Weiterbildung e.V.
im Haus der Diakonie
Paulsenstr. 55-56
12163 Berlin

Beschreibung

Diese leichten Atem-, Körper- und Entspannungsübungen sind ideal für alle Personen, die gerne etwas mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude in ihren Alltag bringen möchten.

Die Teilnehmenden probieren viele verschiedene Übungen von den Zehen bis zum Scheitelpunkt aus, die man ohne Probleme auf dem Stuhl oder stehend am Stuhl ausüben kann.

Zwischendurch und zum Abschluss lassen die angeleiteten Entspannungsübungen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Eine kleine Einführung in die Yoga-Theorie und Philosophie gehört ebenfalls zu den Inhalten des Kurses.

Diese Übungen sind sehr gut anwendbar in der Betreuung von Menschen mit altersbedingten Einschränkungen.

Schwerpunkte

- Kurze Einführung in die Yoga-Philosophie
- Einfache Atem- und Konzentrationsübungen (Pranayama)
- Sonnengruß auf dem Stuhl
- Körperübungen (Asanas) auf und an dem Stuhl
- Entspannung auf dem Stuhl oder am Boden

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.