

## Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/veranstaltungen/in-baden-wuerttemberg/detailansicht/2022/07/12/freude-an-yoga-fuer-menschen-mit-demenz/>

## Freude an Yoga für Menschen mit Demenz

12. Juli 2022, 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

### Veranstaltungsort

Diakonisches Institut für Soziale Berufe

Bodelschwingweg 30 , 89160 Dornstadt

### Beschreibung

Angepasste Yogaübungen können Menschen mit Demenz helfen, ausgeglichener und ruhiger zu werden und freier durchzuatmen. Viele können ihren Körper besser akzeptieren. Bei regelmäßiger Teilnahme an Yogastunden können sich schwer demenzkranke Menschen sogar an Übungen erinnern. Es entsteht ein besseres Körpergefühl und eine tiefere Atmung. Dies stärkt auch die Beweglichkeit und bringt Wertschätzung sich selbst gegenüber zurück und die Freude an der Bewegung. Körperübungen helfen Stress abzubauen und sind für jeden leicht durchzuführen. Individuelle Übungen, auch für den Alltag, um mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen, sowie Anregungen, um den Körper besser wahrzunehmen sind Bestandteil dieser Fortbildung.

### Inhalte

- Mobilisation für Menschen mit körperlicher Einschränkung
- Yoga für jedes Alter
- Yogaübungen angepasst an Demenz
- Kleine praktische Übungseinheiten

Zielgruppe: Fachkräfte, Betreuungskräfte, Alltagsbegleiter\*innen und Pflegekräfte

Referentin: Sonja Popp

Anmeldung erforderlich, Teilnahmekosten 110,- € inklusive Verpflegung

### Weitere Informationen

### Veranstalter

Diakonisches Institut für Soziale Berufe

S. Graf

Telefon: +49 (0) 7348 / 98 74 13

E-Mail: [sgrafdiakonisches-institutde](mailto:sgrafdiakonisches-institutde)

Webseite: [www.diakonisches-institut.de](http://www.diakonisches-institut.de)

<