



Seminar

Yoga kennt keine Demenz®

Yogaelemente und Atemtechniken für Menschen mit Demenz

Inhalte:

- theoretische Einführung in das Yoga
- ausgewählte Yogaübungen zur Körper- und Sinneswahrnehmung
- sanfte Atempraktiken
- anatomische Einblicke
- der Prozess des Älterwerdens
- Informationen zu Demenz in Verbindung zu Yoga

Zielgruppe:

- Alltagsbegleiter:innen
- Pflegekräfte

Methoden:

- Interaktive Wissenspräsentation
- Blitzlicht-Fragen
- Anschauliche und alltagsnahe Vorführungen
- Übungen erleben, wahrnehmen und reflektieren
- Spiegeln der Selbsterkenntnis
- Lernverarbeitung und Feedback

Yoga bei Demenz – ist das überhaupt möglich? Die Dozentin, Natalie Stenzel hat bereits 2013 ein Konzept entwickelt, das stetig auf der Grundlage neuer Forschungsstudien und eigenen internationalen Fortbildungen aktualisiert wird. Ihre persönlichen Erfahrungen in der Praxis in Seniorenheimen, Pflegeeinrichtungen, ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz und auf der geriatrischen Station im Krankenhaus sind unerlässlich.

In diesem 2-tägigen Kurs stehen Inhalte wie eine theoretische Einführung in das Yoga, Erklärungen zu sanften Atempraktiken, Didaktik bei der Ausführung, ausgewählte Yogaübungen zu Körper- und Sinneswahrnehmung, Informationen zu Demenz und die Verbindung zu Yoga sowie wichtige Wissens-Häppchen im Fokus.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs eine Ausbildung zum Yogalehrenden nicht ersetzt und zertifiziert.

Lernbegleiterin: Natalie Stenzel
Zertifizierte Yogalehrerin
Freie Dozentin und Autorin
Studium der Betriebswirtschaft

Termin: 19. + 20.04.2023
jeweils 9:30 – 17:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Martha-Maria
Tiergartenweg 3, 70174 Stuttgart

Gebühr: 280,00 € inkl. Verpflegung

Veranstaltungs-Nr. 23-01