



Yoga zur Unterstützung bei beginnender Demenz

Ein Angebot des TSV Uetersen für Demenz-Erkrankte und ihre Angehörigen

Auch für Menschen mit einer Demenzerkrankung bietet die Schatztruhe des Yoga viele Möglichkeiten.

Hatha Yoga fördert kognitive Fähigkeiten ebenso wie die Beweglichkeit. Es sorgt für eine Aufrichtung der Wirbelsäule, löst Verspannungen und verbessert die Sauerstoffzufuhr im gesamten Körper.

Durch spezielle Atem- und Entspannungsübung können die TeilnehmerInnen zur Ruhe kommen und sich regenerieren.

Davon profitieren auch Personen, die ihre Angehörigen pflegen und die eingeladen sind, ihre Angehörigen zu diesem Kurs zu begleiten.

Die Übungen werden auf dem Stuhl ausgeführt und sind auch für ältere und bewegungseingeschränkte Menschen geeignet. Teilnehmen können Demenzerkrankte im Anfangsstadium sowie eine Begleitperson.

Die Kursleitende, Susanne Fuchs, ist als ausgebildete Yogalehrerin auch Heilpraktikerin für Psychotherapie und Märchentherapeutin. So lässt sie in ihre Arbeit mit Demenzerkrankten auch die alte Erzählkunst von Märchen miteinfließen, was zu positiven Erinnerungen und regen Austausch führt.

Kurstermin: ab 21.10.2021 jeden Donnerstag von 10.45 bis 11.45
(außer in den vorab bekannt gegebenen Ferienzeiten)

Ort: Clubheim des TSV Uetersen, Alsenstraße 23 in Uetersen

Teilnahme: Zehnerkarte à € 80,00

Information und Anmeldung: TSV - Büro Telefon 04122 / 7202