

Kursleitung

Natalie Stenzel

Freie Dozentin, Ausbilderin, Yogatherapeutin,
Inhaberin von Kijana Yoga, Begründerin von Yoga
kennt keine Demenz®, Autorin

Teilnehmerkreis

ÄrztInnen, ErgotherapeutInnen, Pflegende,
PsychologInnen, SozialpädagogInnen,
BetreuungsassistentInnen

Teilnehmerzahl

20 Personen

Termin

Montag, 25.11.2024, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 27.11.2024, 13:00 Uhr

Kursgebühr

610,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
510,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de

Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
Tel.: +49 (0)8624 897-0

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am
Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 17.09.2024

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Yoga kennt keine Demenz®

“Yoga und Demenz – das tut gut!”

Kurs 2303/24

25.11.2024 - 27.11.2024
Kloster Seeon



2.3 Gerontopsychiatrie & Geriatrie

2303/24 Yoga kennt keine Demenz®

Yoga bei Demenz – ist das überhaupt möglich? Pilotstudien wie zum Beispiel von der University of California Los Angeles und der University of Waterloo zeigen, dass Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) einen überaus positiven Ansatz auch bei Menschen mit einer diagnostizierten Demenzform haben. Risikofreie und ausgewählte Yogaelemente zeigen wirksame Effekte bei den betroffenen Menschen. Betreuende BegleiterInnen bestätigen immer wieder eine umgängliche und entspanntere Stimmung im Tagesrhythmus. Das entwickelte Konzept Yoga kennt keine Demenz® von Natalie Stenzel befasst sich mit Möglichkeiten statt mit Einschränkungen. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein können auch im hohen Alter noch wachsen. In diesem Seminar werden Sie in die philosophischen Elemente eingeführt, erlernen ausgewählte Yogaübungen, die den Körper geschmeidiger machen und die Wahrnehmung des Atems ermöglichen. Die Praxis findet ausschließlich auf dem Stuhl statt. Impulsgebung und Entspannung sind ebenfalls wichtige Inhalte, wobei die Stärkung der Potentiale wie auch der liebevolle Umgang mit den vorgegebenen Grenzen der Menschen mit einer Demenzerkrankung im Vordergrund stehen.

Themen und Inhalte

- Theoretische Einführung über Yoga
- Der Prozess des Älterwerdens
- Aktueller Überblick zu Demenz
- Wissens-Snack: Würde und Scham / Leibphänomenologie
- 'First Aid Kid' bei Unruhe und Missbehagen
- Faszination Atem
- Die Säulen von Yoga kennt keine Demenz®
- Praktische Übungen im stetigen Wechsel

Montag, 25.11.2024

- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Zeitreise und Einführung zu Yoga**
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – **Philosophie von Yoga und achtsame Körperbewegungen (Asanas) auf dem Stuhl**
17:30 Uhr
- 19:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 26.11.2024

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Kleine Wachmacher und physische Präsenz**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Prozess des Älterwerdens / Fakten zu Demenz**
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Würde und Scham / Leibphänomenologie**
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – **'First Aid Kit' bei Unruhe und Missbehagen**
17:30 Uhr
- 19:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 27.11.2024

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Faszination Atem in Theorie und Praxis**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Säulen von Yoga kennt keine Demenz® / Reflexion / Feedback**
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis: Foto- und Filmaufnahmen während der Veranstaltung sind nicht gestattet.

Bequeme Alltagsbekleidung. Matten und Yogautensilien werden nicht benötigt.