

Kursleitung

Natalie Stenzel

Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Inhaberin von Kijana Yoga, freie Dozentin und Autorin, Begründerin Yoga kennt keine Demenz®

Teilnehmerkreis

ÄrztInnen, ErgotherapeutInnen, Pflegende, PsychologInnen, SozialpädagogInnen, BetreuungsassistentInnen

Teilnehmerzahl

20 Personen

Termin

Mittwoch, 25.10.2023, 12:30 Uhr bis
Freitag, 27.10.2023, 13:00 Uhr

Kursgebühr

560,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
460,00 € 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 Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

mit dem Auto

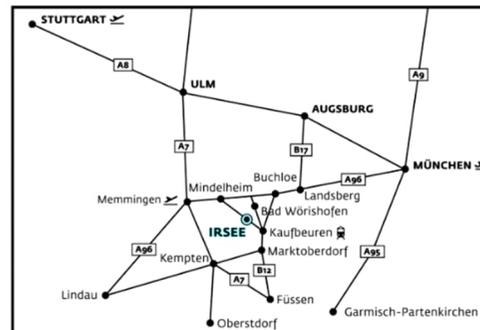
Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 06.06.2023

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Yoga kennt keine Demenz®

“Yoga und Demenz – das tut gut!”

Kurs 2305/23

25.10.2023 - 27.10.2023
Kloster Irsee

2.3 Gerontopsychiatrie & Geriatrie

2305/23 Yoga kennt keine Demenz®

Yoga bei Demenz – ist das überhaupt möglich?
Pilot Studien wie zum Beispiel von der University of California 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 umgänglichere 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. Wir praktizieren im Sitzen. 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 steht.

Themen und Inhalte

- Eine Einführung über Yoga
- Der Prozess des Älterwerdens
- Aktueller Überblick zu Demenz
- Wissens-Snack: Leibphänomenologie / Kriegstraumata
- Die Säulen von "Yoga kennt keine Demenz®"
- Praktische Übungen im Wechsel

Mittwoch, 25.10.2023

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
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
- 18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 26.10.2023

- 07:00 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 – **Trauma im Alter / 'First Aid Kit' bei Unruhe und Missbehagen**
17:30 Uhr
- 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 27.10.2023

- 07:00 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.