

# Yoga kennt keine Demenz®



**Leitung**  
Natalie Stenzel

**Daten**  
**1. Kurs:**  
Mittwoch, 14. Oktober 2020  
9.00–16.30 Uhr

**2. Kurs:**  
Dienstag, 13. April 2021  
9.00–16.30 Uhr

**3. Kurs:**  
Donnerstag, 14. Oktober 2021  
9.00–16.30 Uhr

**Kosten**  
CHF 310.–  
(inklusive Pausenverpflegung  
und Dokumentation)

**Ort**  
Bildungsräume Sonneweid,  
Wetzikon ZH

Maximal 12 Teilnehmende

## Eintägiger Kurs für Mitarbeitende aus Betreuung, Pflege und Aktivierung

Yoga und Demenz – geht das? Studien zeigen, dass Yogaelemente und Atemtechniken für Menschen mit Demenz eine positive Wirkung haben. Die Betreuenden stellen zudem einen entspannteren Umgang im Tagesrhythmus fest. Gezielte Yogaelemente unterstützen Menschen mit Demenz in ihrer Wahrnehmung und verbessern ihre kognitiven Fähigkeiten. Sie erhöhen die Belastbarkeit und helfen gegen Ängste oder Depressionen.

Im Kurs erlernen wir diverse Yogaübungen. Sie helfen uns, den Körper liebevoll wahrzunehmen und den Atem in Organe und Körperregionen zu lenken. Impulsgebung und Entspannung sind ebenfalls wichtige Inhalte. Dabei stehen Stärkung und der sanfte Umgang mit vorgegebenen Grenzen im Vordergrund. «Yoga kennt keine Demenz®» fokussiert eine achtsame Praxis und lässt Menschen mit Demenz Würde und Selbstwirksamkeit erfahren.