



Yoga mit Demenz

Wahrnehmen – Atmen – Sein

- Auf die Bedürfnisse des Alters angepasst
- Keine Vorkenntnisse nötig
- Für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet

Yoga mit Demenz kann eine Erleichterung für Betroffene sein.

Ziele von Yoga mit Demenz:

- ✓ Erhalt/ Förderung von Kraft & Beweglichkeit für den Alltag
 - ✓ Sturzprävention
 - ✓ Verspannungen lösen
 - ✓ Ängste mindern
 - ✓ im Hier und Jetzt sein
 - ✓ Konzentration steigern
 - ✓ entspannen
 - ✓ zu innerer Ruhe finden

Wann & Wo?

Mittwochs 14:00-14:45 Uhr, Brunhilde-Baur-Haus
Nach Absprache, bei Ihnen zu Hause

Anmeldung & Informationen

0176 80752048

<https://yogamitcora.com>

cora.brandt@gmx.de