



YOGA-WEITERBILDUNG

Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und für Demenzbetroffene

Medizinische Studien zeigen, dass Yoga bei Menschen, die schwer beeinträchtigt sind, z. B. durch MS, Schlaganfall, Querschnittslähmung oder chronische Schmerzen, sehr wirksam eingesetzt werden kann. Im Workshop wird gemeinsam eine individuell zugeschnittene Yogapraxis mit einer Vielzahl von angepassten Übungen („adapted yoga“) für Menschen mit schwerwiegenden körperlichen Einschränkungen entwickelt. Ein besonderes Anliegen der Referentin Birgit Huber ist es, Menschen mit Demenz sowie deren Angehörige und Pflegekräfte durch Yoga zu unterstützen. In

ihrer Arbeit für die Diakonie und in Pflegeheimen hat sie eine Form von „Demenz-Yoga“ entwickelt, die sie in diesem Workshop ebenfalls vermitteln wird. Birgit Huber: „Yoga macht möglich, was für demente Menschen zentral wichtig ist: Zu spüren: Ich bin! Demente Menschen verlieren nach und nach das Gefühl für ihre Körpergrenzen. Auch das Bewusstsein, wer man ist, geht zunehmend verloren. Yoga ermöglicht eine Selbstaktualisierung durch die Anregung der Sinne, eine gelenkte Körperwahrnehmung und die Wahrnehmung der Atmung.“

Referentin:

Birgit Huber, Dr. rer. soc.

Yogalehrerin BYO/EYU

Zertifizierte Aus- und Weiterbildungen sowie langjährige Unterrichtserfahrung in den Bereichen „Bewegung mit dementen Menschen“ und „Adaptives Yoga – Yoga für Menschen mit speziellen Bedürfnissen“ (u.a. bei Jivana Heyman und Matthew Sanford, USA). Übungsleiterin Rollator-Training und OTAGO-Trainerin für Sturzprophylaxe. Zertifizierte Validationsanwenderin nach Naomi Feil (Kommunikation mit dementen Menschen).

Tipp: Yoga Austria - BYO ist „wien-cert“ und anerkannter waff-Bildungsträger!

Zeit: 18. - 19.03.2022

FR 16:00 – 21:00 Uhr und SA 09:00 – 16:30 Uhr
(= 15 UE à 45 Minuten)

Ort: Yoga Mitte, Resselstraße 18/1,
6020 Innsbruck

Kosten: € 175,- für Mitglieder, € 193,- für Nicht-Mitglieder und € 158,- für Mitglieder i.A. Early Bird bis 1.03.2022: € 158,- für Mitglieder, € 174,- für Nicht-MG und € 142,- für Mitglieder i.A.

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at
Telefon: 01/505 36 95 www.yoga.at