

- Anzeige -

04.10.2017

Yoga für Bewohner des Seniorenzentrums Marienstift

## Gesund bleiben und dabei in der Gruppe Spaß haben

Sanftes Yoga wird an körperliche Möglichkeiten der Senioren angepasst



Einmal pro Woche treffen sich die Senioren zum Yoga unter der Anleitung einer ausgebildeten Yoga-Lehrerin. Foto: privat

**Andernach.** Für die Bewohner des Seniorenzentrums Marienstift bietet sich eine besondere Gelegenheit, die körperliche Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten: Einmal pro Woche treffen sich ei-

nige von ihnen zu einer gemeinsamen Yoga-Stunde. Yoga besteht nicht nur aus den bekannten Übungen für sehr bewegliche Menschen, sondern kann gerade für ältere Menschen eine beson-

dere Alternative darstellen. Dazu werden die Übungen an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

Für die Teilnehmer aus dem Seniorenzentrum bedeutet dies grundsätzlich: Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Yoga-Lehrerin Gabriele Birlem kennt die Einschränkungen aller Teilnehmer ganz genau. Daher kann sie bei Übungen Bewohner gezielt ansprechen, um ihnen alternative Übungen vorzugeben. Denn im Alter lassen die Kraft der Gelenke und die Motorik nach, manchmal kommen Arthritis, Rheuma oder Herzbeschwerden hinzu. Durch „sanftes Yoga“ kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirkt werden. Das Körpergefühl verbessert sich, Gelenke und Muskeln werden trainiert,

Konzentration und Gleichgewichtssinn gestärkt.

Gerade sitzen, sich auf die Atmung konzentrieren und dabei leichte Bewegungen im Rumpf oder mit den Armen durchführen: Die Yoga-Lehrerin zeigt, wie die Bewohner Trägheit und Steifheit aus dem Körper vertreiben. Auch das bewusste und tiefe Atmen ist ein wichtiger Bestandteil. Vom Eifer der Teilnehmer lässt sich auch Mitarbeiterin Ulla Wagner anstecken, die an den Übungen aktiv teilnimmt.

„Wir möchten, dass unsere Senioren lange fit bleiben und das Leben bei uns genießen können“, sagt Geschäftsführerin Cornelia Kaltenborn. „Wir haben daher eine Reihe von Angeboten ins Leben gerufen, die unseren Bewohnern dabei helfen, gesund zu bleiben und dabei auch noch in der Gruppe Spaß zu haben. Das Yoga-Angebot ist dazu ein weiterer Baustein“, ergänzt Ursula Schlöffel, Pflegedienstleitung des Seniorenzentrums Marienstift.