

## 2-tägiges Präsenz-Seminar in Dortmund

# Yoga kennt keine Demenz®

## Yogaelemente und Atemtechniken für den Alltag mit Menschen mit Demenz

Die Ausübung von Yoga beschränkt sich nicht auf die Mattengröße von 60 x 183cm. Nein, die Welt von Yoga ist weitaus mehr und vielschichtiger. Aber Yoga und Demenz – ist das überhaupt möglich? Pilotstudien wie zum Beispiel von der University of Waterloo zeigen, dass Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) einen überaus positiven Ansatz auch bei Menschen mit einer diagnostizierten Demenzform haben. Das entwickelte Konzept Yoga kennt keine Demenz® von Natalie Stenzel befasst sich mit Möglichkeiten statt mit Einschränkungen.

Risikofreie und ausgewählte Yogaelemente zeigen wirksame Effekte bei den betroffenen Menschen. Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein können auch mit einer kognitiven Einschränkung mit Demenz erlebbar werden.

In dieser Fortbildung werden Sie in die philosophischen Elemente des Yoga eingeführt, erlernen ausgewählte Yogaübungen, die den Körper geschmeidiger machen und die Wahrnehmung des Atems ermöglichen. Die Praxis findet ausschließlich auf dem Stuhl statt. 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 stehen.

### Ziele und Inhalte:

- Theoretische Einführung in die Yogaphilosophie
- Der Prozess des Älterwerdens im Blickpunkt
- Aktueller Überblick zu Demenz
- Würde – Würdigung – Wertschätzung
- Wissens-Snack: Leibphänomenologie
- Faszination Atem
- Die Säulen von Yoga kennt keine Demenz®
- Praktische Übungen im stetigen Wechsel
- Erfahrungswerte und Reflexion

**Umfang:** 16 Unterrichtseinheiten

**Uhrzeit:** jeweils 09:00-16:30

**Dozentin:** Natalie Stenzel

**Termin:** 23. und 24.09.2025

**Preis:** 298 €\*  
\* Gemäß §4 Nr. 21 a bb) UStG besteht keine Umsatzsteuerpflicht

Die Fortbildung umfasst auch die Reflexion der beruflichen Praxis und die Aktualisierung von vermitteltem Wissen nach §53b SGB XI zur Qualifikation und zu den Aufgaben von zusätzlichen Betreuungskräften in stationären Pflegeeinrichtungen. (Stand: heute, 23.09.2024)