

## Namasté Yoga – mit Herz und Achtsamkeit



**In dir selbst ist eine starke Energie, aber wenn du sie nicht nutzt, löst sie sich auf. Und das ist der Moment, in dem du alt wirst.**

– Motto Tao Porchon-Lynch, älteste Yoga-Lehrerin der Welt,  
2020 im 102. Lebensjahr verstorben –

**Es zählt vor allem der gemeinsame Augenblick im Hier und Jetzt.**

Yoga ist in jedem Alter eine Wohltat – und eine achtsame Art, in Bewegung zu bleiben. Die Übungen können ganz leicht an die Bedürfnisse von Senioren angepasst werden und lassen sich auch im Sitzen ohne Leistungsdruck umsetzen. Yoga hilft uns, die Sinne zu schärfen und neue Formen der Wahrnehmung zu entdecken. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist.

Yoga macht den Körper auf sanfte Weise stärker, hält den Geist fit und die Psyche stabil.

**Unser Angebot richtet sich an Senioren mit und ohne Demenz sowie deren Angehörige.**



<b>Veranstaltungs- termine:</b>	Jeden 2. und 4. Montag/Monat ab Mai 2021, 15:30 bis 16:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	Tageszentrum Burg Wonnecken Schloßbergstraße 7, 61130 Nidderau
<b>Übungsleiterin:</b>	Sandra Emmerich Zertifizierte Yoga-Lehrerin REAA, anerkannt vom Berufsverband der Yogalehrenden sowie d. Krankenkassen
<b>Mitzubringen sind bitte eine Decke und eine Yoga-/Gymnastikmatte.</b>	

## Kosten

Die Kosten können, sofern die Voraussetzungen vorliegen, mit den Pflegekassen abgerechnet werden, z.B. über den Entlastungsbetrag (§ 45a SG XI) Umwandlung Pflegesachleistung (§ 45a SGB XI) Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI).

**Die direkte Abrechnung mit der Pflegekasse können wir für Sie übernehmen.**

Yoga für Teilnehmer mit Betreuungsbedarf.....	20 €
Yoga für Teilnehmer ohne Betreuungsbedarf.....	15 €

Weitere Veranstaltungsorte und -termine werden kurzfristig, je nach aktueller Situation, entschieden.

Die Einhaltung der aktuellen Erlasse, Verordnungen und Hygienebestimmungen des Landes Hessen sind für uns selbstverständlich. Gerne bieten wir jedem Teilnehmer vorab einen Corona-Schnelltest an.

**Wir beraten Sie gerne.**

**Bei Interesse, für weitere Informationen und/oder zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an:**

**Frau Charlotte Tefarikis**

**Tel.: 06187 20325-30**

**Mobil: 0151 17474444**

**E-Mail: [charlotte.tefarikis@lebenswert-mkk.de](mailto:charlotte.tefarikis@lebenswert-mkk.de)**

**Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e.V.**  
**SOwieDAheim**  
**Schloßbergstraße 7**  
**61130 Nidderau**

