

Kursangebot der Alzheimervereinigung Kanton Zürich

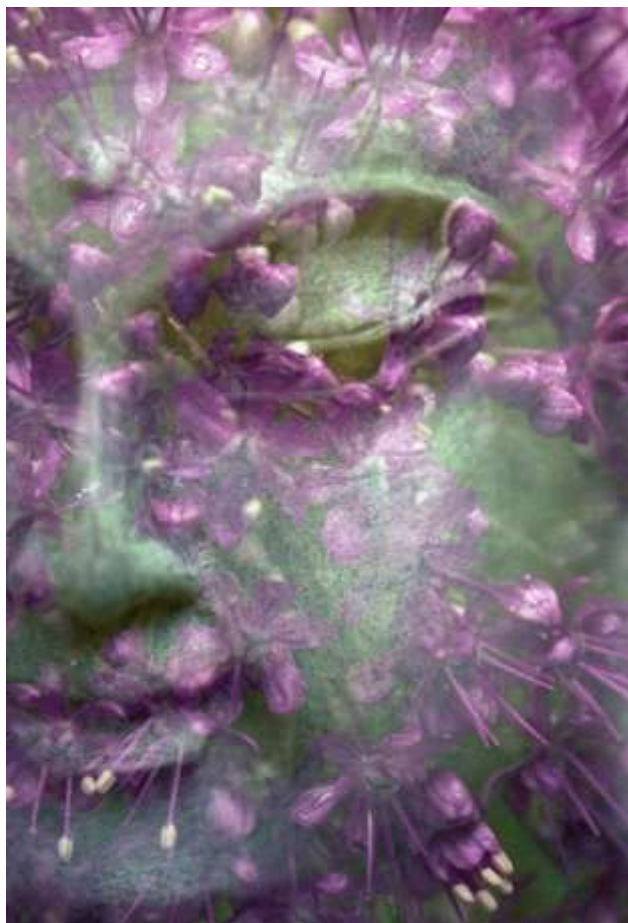
YYY- Yondee YinYoga

«Ein körperlicher Weg in die geistige Entspannung»

Yin Yoga ist ein ruhiger und stiller Yogastil, der einen heilsamen und lösenden Effekt hat. Durch das lange Verweilen in liegender oder sitzender Position wird neben dem Muskel und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe nachhaltig gedehnt, das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst und der Hormonhaushalt beruhigt. Dadurch sinkt der Stresslevel und Verspannungen im Rücken-, Nacken- und Hüftbereich werden gelöst.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Es wird langsam und sehr individuell geübt. Im Vordergrund steht, wie sich eine Position anfühlt, nicht wie sie aussieht. Es geht um das Beobachten des eigenen Körpers und das Entdecken dessen, was möglich ist, wenn wir dem Körper genügend Zeit geben.

«We don't use our body to get into a pose, we use a pose to get into the body» Bernie Clarke



YYY- Yondee YinYoga

Für Menschen mit Demenz über 50 Angehörige sind sehr willkommen

Jeden Mittwoch von 18:00 – 19:30 Uhr

Leitung:

Antje Hirt, Dipl. Pflegefachfrau HF; langjährige berufliche Erfahrung in Alters- und Pflegeheimen. Ausbildung in integrativer Validation, über 15 Jahre Erfahrung als Fitnesstrainerin mit Zusatzausbildung zur Yin-Yogalehrerin

Ort:

Geschäftsstelle ALZ Zürich, Seefeldstrasse 62, 8008 Zürich

Kosten:

Fr. 25.- /Durchführung, Anmeldung erwünscht.

Auskunft / Anmeldung:

Alzheimervereinigung Kanton Zürich
Seefeldstrasse 62, 8008 Zürich
Telefon 043 499 88 63
info@alz-zuerich.ch

