



association luxembourg  
**alzheimer**

# Yoga für Menschen mit Demenz

Bewegung, Atmung & Achtsamkeit erleben

## ZIELE DER WEITERBILDUNG

In dieser Fortbildung entdecken die Teilnehmer, wie Yoga auf sanfte und freudvolle Weise zur Aktivierung und zum Wohlbefinden von Menschen mit Demenz beitragen kann.

Sie lernen einfache Übungen kennen, die sie direkt und selbstständig in ihrem Alltag anwenden können.

## INHALT DER WEITERBILDUNG

- Wir tauchen gemeinsam in die Welt des angepassten Yogas ein – speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Menschen mit kognitiven Einschränkungen.
- In Theorie und Praxis werden vermittelt:
- leichte Atemübungen zur Förderung von Ruhe und Fokus
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Sensibilisierung
- sanfte Bewegungen für Beine, Arme, Rücken und Nacken im Sitzen
- kleine Rituale & Entspannungseinheiten, die Halt und Geborgenheit schenken

## LEHRMETHODEN

- Kurze Theorie-Inputs – verständlich & alltagsnah
- Praktische Selbsterfahrung – direkt ausprobieren, mitmachen, spüren
- Bewegungsübungen in der Gruppe – im Sitzen, mit Spaß & Leichtigkeit
- Austausch & Reflexion – was tut gut, was klappt im Alltag?
- Impulse & Tipps zur Umsetzung im Pflege- und Betreuungsalltag



## MODALITÄTEN

Dauer: 8 Stunden

Format: Präsenzunterricht

Gruppe: 10 bis 15 Teilnehmer

Sprachen: LU

Kursleiter: Kristina HOFFMANN

## ZIELGRUPPE

- Für jeden zugänglich
- Pflegepersonal

## KONTAKT

Association Luxembourg Alzheimer  
Abteilung für Fort-und Weiterbildungs-  
formation@alzheimer.lu  
+352 26 007 - 255

