

## Entspannung und Wellness für Ältere

Sport ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils, unabhängig vom Alter. Für ältere Menschen kann Sport jedoch eine besondere Rolle spielen. Es bietet nicht nur eine Möglichkeit, körperlich aktiv zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen, sondern kann auch als effektives Mittel zur Entspannung dienen. Durch die Teilnahme an sanften Sportarten wie Yoga, Tai Chi oder Wassergymnastik können ältere Menschen Stress abbauen, ihre Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig soziale Kontakte pflegen.

Achtsamkeit (pdf) Wahrnehmung mit allen Sinnen

Inhalte: In Kontakt mit sich selbst kommen

Lach Dich gesund (pdf)Mit Humor den Alltag bewältigen

Inhalte: Spiele und Bewegungsaufgaben

Qigong (pdf) Die Entdeckung der Achtsamkeit

Inhalte: Qigong zur Qi- und Essenz-Vermehrung, Qigong "Pausenübungen", "Die Alge":

Verwurzelungsübung mit Partner u.a.m.

Qiqonq und Taijii (pdf) Dem Alltag entfliehen

Inhalte: Übungen zur Kurzregeneration von 5 bis 10 Minuten

Stressbewältigung und Entspannung 1 (pdf)Mit Walking dem Alltag entfliehen

Inhalte: Stressbewältigung mit Hilfe körpernaher Entspannungstechniken.

Stressbewältigung und Entspannung 2 (pdf) Atemstille

Inhalte: Verschiedene Atemübungen

Tajijuan (pdf)Mit Wolkenhänden und auf sanften Füßen Inhalte: Einführende Bewegungs- und Atemübungen

Wahrnehmungsschulung (pdf) Mit allen Sinnen dabei sein

Inhalte: Übungsbeispiele zur Wahrnehmungsschulung Älterer

Wellness pur (pdf) Entspannung mit Pilates-Techniken

Inhalte: vorbereitende Übungen, erste Übungen und abschließende Übungen in Theorie und Praxis

Yoga (pdf) Eine Einführung

Inhalte: Übungen zur der Entspannungs- und Atemarbeit, Körperwahrnehmung, Beckenboden.