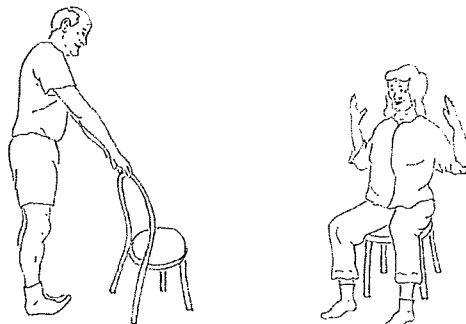




**Präventionskurses in der
Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V.:**

Bewegung und Entspannung mit Yoga
...für mehr Sicherheit im Alltag, Konzentration und Gelassenheit



Menschen mit Demenz sind oft unruhig und angespannt und ihre pflegenden Angehörige brauchen viel Kraft und gute Nerven. Die eigene Gesundheit steht meist hinten an und soll mit diesem Präventionskurs für beide Partner wieder gestärkt werden.

In der Gruppe werden donnerstags von 15:30 bis 16:45 Uhr für jeden gut umsetzbare Bewegungs- und Entspannungsübungen mit Yogaelementen angeboten. Die Durchführung erfolgt durch Silke Franßen, eine speziell für den Umgang mit Demenz geschulte Yoga-Lehrerin.

Außer bequemer Kleidung wird nichts benötigt.

Wo: Gneisenastr. 2, Eingang über den Hof

Wann: donnerstags von 15:30 h bis 16:45 h (8 Termine)
die nächste Einheit startet am 23. April 2026

Kosten: 135,00 € (Bei erfolgreicher Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen ca. 80 % der Kurskosten)

Anmeldung: silke@kielyoga.de
(Stichwort: Yoga Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V.)
oder Tel.: 0176 42968020

