



Yoga und Bewegung - Aktivierungsbox für Mobilisation, Körperwahrnehmung und Entspannung

SANFT BEWEGEN, WAHRNEHMEN, ENTSPANNEN UND GEMEINSAM AKTIV WERDEN

Bewegung kann auch bei älteren und pflegebedürftigen Menschen auf vielfältige Weise angeregt werden. Übungen im Sitzen, kleine Bewegungsimpulse und der Einsatz einfacher Materialien unterstützen Mobilität, Koordination, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Die Aktivierungsbox „Yoga und Bewegung“ enthält vielseitige Materialien für niedrigschwellige Bewegungsangebote in der Betreuung. Sie können flexibel an die Fähigkeiten der betreuten Personen angepasst und für Einzel- und Gruppenangebote eingesetzt werden.



Alle Materialien und Übungen werden im Seminar praktisch erprobt. Die enthaltenen Yoga- und Bewegungskarten unterstützen anschließend bei der direkten Umsetzung im Betreuungsalltag – ohne aufwendige Vorbereitung oder zusätzliche Materialsuche.



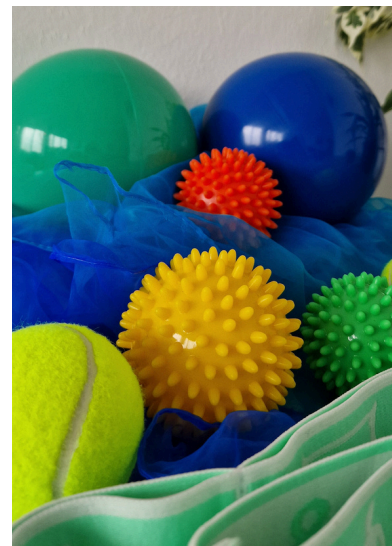
Anleitungen mit Igelbällen



Anleitungen mit dem Yogaband



Anleitungen mit dem Gymnastikball

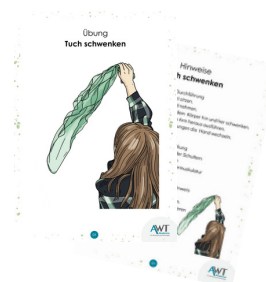


Inhalt Aktivierungsbox

- 2 Gymnastikbälle, Ø 16 cm
- 2 Yogabänder mit Schlaufen
- 4 Tennisbälle
- 2 Orgazatücher
- 2 Igelbälle in unterschiedlichen Größen
- 35 Yoga- und Bewegungsanleitungen
- Entspannungsgeschichte
- Fantasiereise
- ausführliches Seminarskript
- ... sowie weitere Impulse und Anregungen

Begleitende Yoga- und Bewegungskarten

- Übungen mit dem Gymnastikball
- Übungen mit Tennisbällen
- Übungen mit Igelbällen
- Übungen mit Tüchern
- Übungen mit dem Yogaband
- Bewegungsübungen im Sitzen
- Atem- und Entspannungsimpulse



Anleitungen mit Tüchern



Anleitungen mit Tennisbällen