

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



**Lokale Allianz für
Menschen mit Demenz**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Yoga für pflegende Angehörige

**Mittwoch, 30. August 2023,
9 Uhr – 11.30 Uhr**

Kursleiterin: Irene Heinicke

**Die Pflege eines erkrankten Menschen kennt selten
einen Feierabend. Ruhe und Entspannung zu finden, ist dabei sehr
wichtig. Yoga kann da eine gute Möglichkeit sein. Übungen im
Sitzen, Liegen oder auf dem Stuhl, Atemübungen und Meditationen
sind zu jeder Zeit möglich. Die Yogapraxis kann an die individuellen
Bedürfnisse angepasst werden.**

Anmeldung und Kontakt:

DRK Seniorenbegegnungszentrum Lobeda / Fachstelle Demenz

Ernst-Schneller-Straße 10, 07747 Jena

Tel.: (03641) 33 46 14, E-Mail: ulrike.wichler@drk-jena.de