

SANSELIG YOGA, DEMENS

Tilbuddet er til dig, der er pårørende.

Du kan komme alene eller tage din pårørende med demens med.

Du kan deltage – både hvis du har erfaring med yoga eller hvis du aldrig har prøvet det før. Du skal dog selv kunne komme op og ned fra gulvet og kunne følge undervisningen.

Yoga kan styrke fysisk og psykisk velvære, reducere stress, berolige nervesystemet, samt øge kropsbevidstheden.

Vi arbejder med sanserne, åndedrættet, styrke, smidighed, samt afspænding.

Du skal have tøj på, som du kan bevæge dig i. Medbring gerne et par varme sokker, en varm trøje og et tæppe til afspændingen.

Holdet ledes af demenstræningsterapeuter:
Katja, ergoterapeut og yogalærer.
Dorte, fysioterapeut og naturterapeut.

Ved spørgsmål og tilmelding skal ringes til
Katja på tlf. 29 26 09 99 eller Dorte 29 26 08 83

HVORNÅR?

Torsdage
kl. 14 – ca. 15.30

HVOR?

DALGÅRDEN
THUJAVEJ 19
4683 RØNNEDE