Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V.
- Selbsthilfe Demenz -

Gneisenaustr. 2
24105 Kiel
Tel.: 0431-70 55 191
www.alzheimer–kiel.de
info@alzheimer-kiel.de

Beratungsstelle
Demenz und Pflege

AWO Kreisverband Kiel e.V.
Preetzer Str. 35, 24143 Kiel
T.0431.7 75 70-44
F.0431.7 75 70-48
E-Mail: c.berndt@awo-kiel.de

Neues Angebot eines gesundheitlichen 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 hintenan und soll mit diesem Präventionskurs für beide Partner wieder gestärkt werden.
In der neuen Gruppe werden **ab dem 11. September 2025** donnerstags von 15:30 bis 16:45 Uhr für jeden gut umsetzbare Bewegungs- und Entspannungsübungen mit Yoga-Elementen angeboten. Die Durchführung erfolgt durch Silke Franßen, eine speziell für den Umgang mit Demenz geschulte Yoga-Lehrerin.
Außer bequemer Kleidung wird nichts benötigt.

Wo: Gneisenaustr. 2, Eingang über den Hof

Wann: donnerstags von 15:30 Uhr bis 16:45 Uhr (8 Termine)
Start am 11.09.2025

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