

Stoelyoga voor ouderen

Wat houdt de workshop in?

Een les stoelyoga wordt opgebouwd in een rustig tempo met een serie asana's, zoals de bewegingen in de yoga genoemd worden, waarbij het hele lichaam aan bod komt. Het zijn goed uit te voeren bewegingen waarbij extra aandacht is voor de heup- en kniegewrichten omdat deze het meest te lijden hebben doordat ouderen weinig bewegen.

Yoga maakt botten en spieren sterker en daardoor verbeterd het gevoel voor balans en stabiliteit met lopen. Men wordt flexibeler bij dagelijkse activiteiten zoals bijvoorbeeld onder de douche gaan. Tevens is yoga goed voor de aanmaak van nieuwe hersencellen dat weer leidt tot verbetering van het lange termijn geheugen. En niet te vergeten, bewegen samen met anderen is een gezellig en sociale bezigheid!

Wat gaan de bewoners maken, leren of beleven?

- Buigen, strekken, draaien en het verschil ervaren tussen inspanning en ontspanning geeft een stukje lichaamsbewustzijn, wat voor deze generatie een nieuwe ervaring zal zijn.
- Iedere bewoner leert zijn/haar eigen grenzen te voelen en te respecteren, immers elk lichaam is anders.

Overige informatie

- De workshop duurt 1 uur
- Er kunnen maximaal 8 bewoners deelnemen
- Advies: dragen van gemakkelijk zittende kleding

Sfeerimpressie

