

„Beschwingt im Alter“

Angebot für ältere Menschen

.....

Angesichts der aktuellen Bedingungen fallen viele Angebote für Bewohner*Innen in Altenpflegeeinrichtungen aus. So fehlen vielleicht Bewegung oder Unterhaltung, Abwechslung und Ausgleich für die Seele.



Das Angebot „Beschwingt im Alter“ enthält unterschiedliche Methoden, die auf ältere und alte Menschen zugeschnitten sind, da es sowohl den Biografie-Ansatz als auch den Körper mit einbezieht. Die Übungen beruhen auf dem ‘ANS-Training nach Dr. Andrea Oppermann’* und wirken sich positiv auf die Stimmung, das Wohlbefinden

sowie die Immunabwehrkräfte aus. Es sind:

- Leichte Bewegungsübungen im Sitzen
- Entspannungseinheiten
- Gezielter Einsatz von Erinnerungsbildern und Vorstellungskraft

Da das Angebot online durchgeführt wird, kann es flexibel in der Tagesstruktur eingearbeitet werden. So können auch jeweils aktuelle Voraussetzungen (Raumgröße etc.) berücksichtigt werden. Es bedarf lediglich eines Internet-fähigen Endgeräts plus Beamer, so dass von einer Betreuungsperson der Zugang zum Angebot hergestellt werden kann.

.....

*Das spezifisch zusammengestellte ‘ANS-Training nach Dr. Andrea Oppermann’ basiert auf vielen neueren Forschungsrichtungen und wirkt gezielt auf das Autonome Nervensystem – und somit auf den gesamten Organismus mit Körper, Geist und Seele.