



YOGA FÜR MENSCHEN 60+

PRESSEINFORMATION

Yoga für Hochrisikogruppen in Isolation

Umfrage zeigt: Senioren wünschen sich Yoga online

Hamburg, 20. April 2020.

Als Teil einer Hochrisikogruppe streng isoliert – so sieht die Corona-Quarantäne für alte und hochaltrige Menschen aus. „Isolation kann schwerwiegende Folgen haben“, warnt Prof. Dr. Bernd Löwe, Direktor der Psychosomatischen Klinik am UKE Hamburg. Online-Yoga könnte die Isolation lindern. Der Bedarf ist da, aber es fehlt an technischer Ausstattung.

Seit sechs Wochen sind alle Gruppenangebote für Bewohner von Seniorenwohnanlagen gestoppt, die alten Menschen sind in ihren Wohnungen isoliert. Keine Besuche, keine Kontakte, keine Bewegung. „Online-Yoga wäre jetzt eine schöne Unterstützung“, so Cornelia Brammen, Vorstand des gemeinnützigen Vereins Yoga für alle e.V., Mit-Initiatorin von OMY! – Yoga für Menschen 60+. Sie weiß, wie gut Yoga für alte Menschen ist, sowohl physisch wie psychisch. Vor Corona haben jede Woche an die hundert Senioren, Durchschnittsalter 82, in den bisher sieben OMY!-Kursen in vier Hamburger Service-Wohnanlagen das seniorenrechtliche Yoga praktiziert. Mit großer Begeisterung.

„OMY! holt hochaltrige Menschen mit geringfügigen Einkommen durch Yoga aus Isolation und Einsamkeit und ermöglicht Teilhabe“, sagt Christine Worch, Geschäftsführerin der Stiftung Generationen-Zusammenhalt. „Wir könnten sofort OMY! online in die Service-Wohnanlagen streamen. Smartphone, Laptop und Tablet sind in der Altersgruppe durchaus verbreitet, wie unsere Umfrage zeigt.“

In der Online-Umfrage unter 60-90Jährigen von Stiftung Generationen-Zusammenhalt und Yoga für alle e.V. gaben 52 Prozent der Befragten an, dass sie Yoga sowieso immer mal ausprobieren wollten. 50 Prozent drückten den Wunsch aus, gerade jetzt während der Corona-Quarantäne sehr gern Yoga machen zu wollen, um sich fit zu halten. 37 Prozent würden Live-Streaming bevorzugen, 35 Prozent Video, 21 Prozent eine Anleitung auf Papier.

„Isolation kann schwerwiegende Folgen haben“, sagt Prof. Dr. Bernd Löwe, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin am UKE. OMY! – Yoga für Menschen 60+ könnte jederzeit live gegen Isolation und Einsamkeit und zur Förderung der geistigen und körperlichen Fitness in Service-Wohnanlagen gestreamt werden – wenn es W-Lan gäbe. Bis das installiert ist, stellen die OMY!-Initiatorinnen Yoga für Menschen 60plus als mehrseitigen Flyer gedruckt und zum Download als PDF zur Verfügung:

Auf www.omyoga60plus.de

PRESSEKONTAKT:

OMY! – Yoga für Menschen 60plus

Cornelia Brammen

0163-7080914

kontakt@omyoga60plus.de

Credit: ©Peter van Buren

Weiteres / druckfähiges Bildmaterial gern auf Anfrage.

Zu OMY! Yoga für Menschen 60+:

*OMY! Yoga für Menschen 60+ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Stiftung Generationen-Zusammenhalt und des gemeinnützigen Vereins Yoga für alle e.V. OMY! Yoga für Menschen 60+ ist aus dem Projekt KULTURISTENHOCH2 entstanden und erfüllt die hier festgestellten Bedürfnisse der Teilnehmer*innen. Die kostenfreien Kurse richten sich an Senior*innen 60+ mit geringfügigem Einkommen und körperlichen Einschränkungen - Alleinsein wird entgegengewirkt und älteren Menschen gesellschaftliche Teilhabe sowie Selbstorganisation ermöglicht. Eine nachhaltige Unterstützung der Gesundheit durch Yoga in Form von mehr Lebensfreude, stärkerem Wohlbefinden und Eigeninitiative ist belegt. Speziell ausgebildete, erfahrene Senioren-Yoga-Lehrer*innen geben die auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen zugeschnittenen Kurse. So können auch Senior*innen mit alterstypischen Erkrankungen wie Schlaganfall, beginnender Demenz, Depressionen oder Arthrose sowie Rollstuhlfahrer*innen und Menschen mit Rollator mitmachen. OMY! ist Yoga auf dem Stuhl oder auf der Matte. OMY! Yoga für Menschen 60+ stellt durch die Kooperation mit Service-Wohnanlagen barrierefreie Zugänge ebenso wie ein geschütztes Umfeld für Menschen mit Einschränkungen sicher.*



Stiftung
Generationen-Zusammenhalt



YOGA FÜR ALLE E.V.