



Neu: Bei Anruf Yoga – OMY!Smart bringt trotz Lockdown Bewegung und Entspannung per Telefon zu Menschen in Altersarmut / Erfolgreicher Start in fünf Hamburger Bezirken

Hamburg, 25.2.2021

Gegen Einsamkeit, Isolation und Corona-Stress der Hochrisikogruppe Senior*innen hat der gemeinnützige Verein Yoga für alle e.V. eine neue Form des sozialen Yoga entwickelt: OMY!Smart – bei Anruf Yoga (OMY! = Oh my Yoga!). Das professionelle Senioren yoga per Telefon speziell für Menschen in Altersarmut ist Anfang Februar erfolgreich in fünf von sieben Hamburger Bezirken gestartet. OMY!-Yogalehrer*innen rufen die Teilnehmer*innen einzeln an. Eine Session dauert 30 Minuten.

Lockdown, Verbot von Gruppenangeboten und nur sehr eingeschränkte Besuchsrechte – für alte und hochaltrige Menschen mit geringfügigen Einkommen gibt es zur Zeit keine Abwechslung. „Wir haben uns gefragt, wie wir unser beliebtes Angebot ‚OMY! Yoga für Menschen 60plus‘ Covid-19-kompatibel machen,“ so Cornelia Brammen, Vorstand des gemeinnützigen Vereins Yoga für alle e.V. aus Hamburg. „Online ist schwierig. Aber ein Telefon haben alle.“ So entstand ‚OMY!Smart – bei Anruf Yoga‘.

Julia Meyer, 73, ist Pionierin für ‚OMY!Smart – bei Anruf Yoga‘. Ihre Rückmeldung: „Nach dem Telefon-Yoga habe ich richtig gute Laune. Ich mach ja Gymnastik für mich. Aber das mit der Entspannung ist beim Yoga mit Lehrerin besser.“ Und Maria F., 79, sagt: „Allein mache ich das ja doch nicht. Wie gut, dass Ihr jede Woche anruft und mich motiviert.“

Vor Corona war OMY! Yoga für Menschen 60plus mit geringfügiger Rente bereits mit sieben Kursen in drei Hamburger Bezirken in vier Service-Wohnanlagen als Quartiersangebot fest etabliert. Gut 100 Menschen, Durchschnittsalter 82, nahmen wöchentlich am Gruppen-OMY! teil. Aufgrund von Covid-19 fanden die Kurse im Frühjahr und Sommer draußen statt, im Herbst und Winter als Einzelunterricht Indoor. Dann untersagte die Sozialbehörde auch das.

Gabriele Lueben vom Hartwig-Hesse-Quartier St. Georg ist sehr froh, dass es jetzt ‚OMY!Smart – bei Anruf Yoga‘ gibt. „OMY! Ist für unsere Bewohner*innen im Quartier eine wunderbare Möglichkeit, das körperliche Wohlbefinden zu fördern, sich gesund, beweglich und fit zu halten.“ Eva Meyer, AWO-Service-Wohnen in Hamburg Heimfeld: „OMY! ist eine Bereicherung für unser Haus. Daher unterstützen wir das

‚OMY! Yoga für Menschen 60plus in Altersarmut‘ ist ein Gemeinschaftsprojekt von Yoga für alle e.V. und Stiftung Generationen-Zusammenhalt. OMY! ermöglicht Teilhabe und Gesundheitsfürsorge trotz geringfügigem Einkommen im Alter. OMY! ist soziales Yoga, das sich an Menschen richtet, die von regulären Yoga-Angeboten ausgeschlossen sind.
<http://www.omyoga60plus.de/>

Angebot." Nicola Baumotte, Max Brauer Haus Bramfeld: „In diesen Zeiten müssen wir kreativ und flexibel sein - wie schön, dass es mit ‚OMY!Smart – bei Anruf Yoga‘ trotz Lockdown ein Angebot für Senior*innen gibt." Und Martina Granzow, Wichern Betreuungsgesellschaft sagt: „OMY!Smart ist in dieser schwierigen Zeit ein professionelles und schönes Angebot für unsere Bewohner*innen, an dem wir uns gern finanziell beteiligen.“

Yoga für alle e.V. hat OMY!Smart im Rahmen des Beratungs-Stipendiums von startsocial zusammen mit Senioren yogalehrerinnen und Business Coaches entwickelt. Der bundesweite Wettbewerb steht unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Angela Merkel. Aus den 100 teilnehmenden sozialen Initiativen haben 25 die Chance, in die Endrunde zu kommen. Eine Jury gibt die Gewinner*innen Anfang März bekannt.

Nach den Bezirken Mitte, Eimsbüttel, Wandsbek, Harburg und Nord ist die Skalierung von OMY!Smart nach Bergedorf und Altona für das Frühjahr geplant.

Sie möchten über Yoga für alle e.V. und OMY! berichten? Das freut uns!

Infos sowie Bildmaterial finden Sie auf <http://www.yogahilft.com/presse>.

Für Expertensuche, Interview-Wünsche oder einen Termin vor Ort sprechen Sie uns einfach persönlich an.

Pressekontakt: Cornelia Brammen 0163-7080914 presse@yogahilft.com

‚OMY! Yoga für Menschen 60plus in Altersarmut‘ ist ein Gemeinschaftsprojekt von Yoga für alle e.V. und Stiftung Generationen-Zusammenhalt. OMY! ermöglicht Teilhabe und Gesundheitsfürsorge trotz geringfügigem Einkommen im Alter. OMY! ist soziales Yoga, das sich an Menschen richtet, die von regulären Yoga-Angeboten ausgeschlossen sind.
<http://www.omyoga60plus.de/>