

## Entspannung und Wellness für Ältere

Sport ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils, unabhängig vom Alter. Für ältere Menschen kann Sport jedoch eine besondere Rolle spielen. Es bietet nicht nur eine Möglichkeit, körperlich aktiv zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen, sondern kann auch als effektives Mittel zur Entspannung dienen. Durch die Teilnahme an sanften Sportarten wie Yoga, Tai Chi oder Wassergymnastik können ältere Menschen Stress abbauen, ihre Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig soziale Kontakte pflegen.

---

[Achtsamkeit \(pdf\)](#) *Wahrnehmung mit allen Sinnen*

**Inhalte:** In Kontakt mit sich selbst kommen

---

[Lach Dich gesund \(pdf\)](#) *Mit Humor den Alltag bewältigen*

**Inhalte:** Spiele und Bewegungsaufgaben

---

[Qigong \(pdf\)](#) *Die Entdeckung der Achtsamkeit*

**Inhalte:** Qigong zur Qi- und Essenz-Vermehrung, Qigong „Pausenübungen“, „Die Alge“: Verwurzelungsübung mit Partner u.a.m.

---

[Qigong und Taijii \(pdf\)](#) *Dem Alltag entfliehen*

**Inhalte:** Übungen zur Kurzregeneration von 5 bis 10 Minuten

---

[Stressbewältigung und Entspannung 1 \(pdf\)](#) *Mit Walking dem Alltag entfliehen*

**Inhalte:** Stressbewältigung mit Hilfe körpernaher Entspannungstechniken.

---

[Stressbewältigung und Entspannung 2 \(pdf\)](#) *Atemstille*

**Inhalte:** Verschiedene Atemübungen

---

[Taijijuan \(pdf\)](#) *Mit Wolkenhänden und auf sanften Füßen*

**Inhalte:** Einführende Bewegungs- und Atemübungen

---

[Wahrnehmungsschulung \(pdf\)](#) *Mit allen Sinnen dabei sein*

**Inhalte:** Übungsbeispiele zur Wahrnehmungsschulung Älterer

---

[Wellness pur \(pdf\)](#) *Entspannung mit Pilates-Techniken*

**Inhalte:** vorbereitende Übungen, erste Übungen und abschließende Übungen in Theorie und Praxis

---

[Yoga \(pdf\)](#) *Eine Einführung*

**Inhalte:** Übungen zur der Entspannungs- und Atemarbeit, Körperwahrnehmung, Beckenboden.

---