

OMY! Yoga für Menschen 60+ in Bramfeld

Yoga für alle - auch mit Grundsicherungsschein

Bramfeld, 23.7.2019

Drei gemeinnützige Einrichtungen ermöglichen OMY! Yoga für Menschen 60+ ab August in Bramfeld. Angebot speziell für Senioren mit geringfügigen Einkommen und körperlichen Einschränkungen.

Carola, 82, verpasst keine Yogastunde. Die sanften Bewegungen, Atemübungen und Meditation tun ihr einfach gut. Und sie liebt es, dieses Yoga, von dem alle sprechen, mit ihren 82 Jahren ganz selbstverständlich mitmachen zu können.

Das ist ab 22. August auf Initiative der Stiftung Generationen-Zusammenhalt in Kooperation mit Yoga für alle e.V. und dem Max-Brauer-Haus auch in Bramfeld möglich. Nicola Baumotte, Alida Schmidt-Stiftung/Max-Brauer-Haus: „Wir freuen uns sehr, dass wir OMY! Yoga für Menschen 60+ für unsere Bewohner und für Menschen im Quartier mit ermöglichen dürfen.“

Unterrichtet wird der kostenlose Kurs (einmaliger Beitrag von 5 Euro für 10 Einheiten) von speziell ausgebildeten Senioren yoga-Lehrerinnen, die mehrere Jahre Unterrichtspraxis mit Menschen 60+ nachweisen können. Zudem haben sie eine Zusatzqualifikation für Yoga und Trauma. „OMY! ist psychosensibles Yoga“, erklärt Cornelia Brammen, Vorstand Yoga für alle e.V., „Menschen 60+, speziell jene, die in den 30er und 40er Jahren geboren sind, haben fast alle traumatische Erlebnisse als Kinder oder Heranwachsende verarbeiten müssen. Oft wirken diese noch nach. Psychosensibles Yoga trägt diesem Umstand Rechnung.“ Geübt wird auf dem Stuhl oder – je nach Beweglichkeit – auf dem Boden. Auch RollstuhlfahrerInnen und Menschen, die mit Rollator unterwegs sind, sind herzlich willkommen.

Die Initiative für OMY! geht von der Stiftung Generationen-Zusammenhalt aus. Gründerin und Vorstand Christine Worch setzt sich seit vielen Jahren mit ihrem Projekt Kulturistenhoch2 für die Teilhabe von Menschen mit geringfügigen Einkommen an Kultur und Gesellschaft ein. „Yoga ermöglicht Mobilität und Teilhabe bis ins hohe Alter. Deshalb unterstützen wir OMY! und bringen es in alle Hamburger Bezirke.“

Die **Infoveranstaltung** für OMY! Yoga für Menschen 60+ ist am Donnerstag, 22. August von 15:30 – 17:00 Uhr im Max-Brauer-Haus, Hohnerredder 23. Für Getränke ist gesorgt. www.yogahilft.com
Der reguläre **Kurs** OMY! Yoga für Menschen 60+ startet am Donnerstag, 29. August um 15:30 Uhr.

Pressekontakt:

Cornelia Brammen, 0163-7080914, vorstand@yogahilft.com
Andrea Möller, 040-22710124, moeller.hv@alida.de