



YOGA FÜR ALLE E.V.

Weltseniorentag, 1.10.2020 – Yoga für alle e.V. ermöglicht mit OMY! Yoga für Menschen 60Plus in Altersarmut

OMY! ist ausgezeichnet von startsocial, einer Initiative unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Angela Merkel

Hamburg, 28. September 2020 – Yoga im Alter darf kein Luxus sein: Yoga hilft – und zwar weit mehr als nur dem Körper. Yoga erlaubt Teilhabe, schafft Verbindungen und hilft gegen Einsamkeit und Isolation.

Der gemeinnützige Verein Yoga für alle e.V. aus Hamburg ermöglicht mit OMY! (Oh my Yoga!) Kurse für Menschen 60plus in Altersarmut. Bei OMY! verbinden sich soziales Yoga und Senioren-Expertise. Dafür kooperiert Yoga für alle e.V. mit der Stiftung Generationen-Zusammenhalt und bringt Yoga in Service-Wohnanlagen und Pflegeeinrichtungen.

Seit Januar 2019 wurden sieben Kurse in vier Stadtteilen und drei Bezirken initiiert. 90 Teilnehmer*innen, Altersdurchschnitt 80 Jahre, haben vor Corona daran teilgenommen. Aktuell finden unter strengen Hygieneauflagen vier Kurse statt.

Roswitha, 81

„Ich habe durch OMY! mit Yoga angefangen. Toll, dass ich das jetzt endlich kennenlernen.“

Christa, 81

„Yoga tut mir so gut. Nach der OMY!-Stunde bin ich beweglicher.“

Nicola Baumotte, Leiterin Service-Wohnen Max Brauer Haus Bramfeld:

„OMY! ist erfolgreiche Quartiersarbeit und erfüllt unser Haus mit Licht. Es entstehen Verbindungen und OMY! macht einfach gute Laune.“

Für sein soziales Engagement wurde der Verein im September 2020 ausgezeichnet. OMY! gehört zu 100 Initiativen, die 2020/21 ein viermonatiges Beratungs-Stipendium von startsocial erhalten. startsocial ist ein bundesweiter Wettbewerb zur Förderung des ehrenamtlichen sozialen Engagements unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Angela Merkel.



YOGA FÜR ALLE E.V.

Für Hamburg ist Christa Möller, Mitglied der Grünen Bürgerschaftsfraktion, Schirmherrin von OMY!. „Ich gehöre selbst zur Altersgruppe und weiß, wie gut Yoga tut, um beweglich zu bleiben und zu entspannen. Deshalb mache ich auch regelmäßig meine Yoga-Übungen. Generell finde ich es total wichtig, sich im Alter regelmäßig zu bewegen. Besonders schön ist es, wenn OMY! ältere Menschen zum Yoga bringt, die es sich sonst nicht leisten oder aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht in ein Studio gehen könnten.“

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
vorstand@yogahilft.com

Yoga für alle e.V.

Der gemeinnützige Verein ermöglicht Yoga für Menschen in der Obhut staatlicher und sozialer Einrichtungen zusammen mit diesen Einrichtungen. Dazu gehört Yoga für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Yoga im Frauenhaus, Yoga bei Essstörungen, Yoga bei Trauer, im Strafvollzug, für Geflüchtete und für Kinder in schwierigen Lebenssituationen.

<http://www.yogahilft.com/>