

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **YOGAHILFT ermöglicht OMY! für 200 Menschen 60plus - auch bei Altersarmut**

*Hamburg, 5.1.2023 Mit Yoga fitter, entspannter, lebensfroher - so fühlen sich 150 Senior\*innen mit geringfügiger Rente in Hamburg und München, die wöchentlich an einem von 16 Kursen OMY! (Oh my Yoga) teilnehmen. OMY! gehört zum Programm YOGAHILFT des Vereins Yoga für alle e.V. aus Hamburg. Zusammen mit der Stiftung Generationen- Zusammenhalt hat er das Format OMY! 2019 gestartet. Inzwischen kooperiert der Verein im Erfolgs-Programm OMY! mit neun Partner\*innen in Hamburg und drei in München. Ab Januar kommen vier weitere Partner\*innen dazu.*

Maria, 82, kann sich wieder selbst die Schuhe zubinden. Manfred, 79, hat viel weniger Rückenschmerzen. Seit einem Jahr nehmen sie wöchentlich an OMY! Yoga für Menschen 60plus mit geringfügiger Rente im Gemeinschaftspavillon der Baugenossenschaft dhu in Mümmelmannsberg teil. OMY!-Lehrerin Petra Reiter freut sich, dass die Senior\*innen spürbar vom Yoga profitieren. Anika Weimann, dhu-Quartiersentwicklung: „OMY ist ein gesundheitsförderndes Angebot, das gut angenommen wird und den Teilnehmenden viel Freude bereitet.“

Die Idee zu OMY! hatte Christine Worch, Geschäftsführerin der Stiftung Generationenzusammenhalt. Mit Kulturistenhoch2 ermöglicht sie Senior\*innen mit geringfügiger Rente kulturelle Teilhabe. Eine Umfrage unter ihren Teilnehmer\*innen hatte 2018 gezeigt, dass sie sehr an Yoga interessiert sind. In Yoga für alle e.V. fand sie eine qualifizierte Partnerin.

Im Januar 2019 startete OMY! Yoga für Menschen 60plus im Hartwig-Hesse-Quartier St. Georg – aufgrund der großen Nachfrage gleich mit zwei Kursen wöchentlich. Inzwischen nutzen neun Häuser des Service-Wohnens in Hamburg und drei Alten-Service-Zentren in München das Format OMY!. Sie tragen die Hälfte der Kosten und kümmern sich um das Teilnehmer\*innen-Management. Zum Jahresanfang kommen in München vier Häuser dazu, so dass 200 Senior\*innen teilnehmen können. Cornelia Brammen, Geschäftsführerin Yoga für alle e.V.: „OMY! ist niedrigschwellig und so organisiert, dass Menschen in Altersarmut teilnehmen können, ohne stigmatisiert zu werden. Bei OMY! sind natürlich Menschen mit Rollator oder Rollstuhl willkommen.“

90,9 Prozent der Teilnehmer\*innen sagen, dass ihnen OMY! Freude schenkt. Gabriele Lueben, Hausleitung Hartwig-Hesse-Quartier in Hamburg: „Wir sind sehr froh, dass OMY! hier bei uns im HHQ Teilhabe und Prävention durch soziales Yoga ermöglicht.“

#### **Presse:**

Cornelia Brammen, mobil 0163-7080914, [presse@yogahilft.com](mailto:presse@yogahilft.com)

Yoga für alle e.V.

Der gemeinnützige Verein, 2014 in Hamburg gegründet, ist mit seinem Programm YOGAHILFT Partnerin für soziale Arbeit und Bildung. 6.300 Stunden soziales Yoga hat der Verein bisher ermöglicht. Zu einen Kooperationspartner\*innen gehören in Hamburg Diakonie/PSB Flucht, Therapiehilfe, Hartwig-Hesse-Stiftung, dhu, bfgg, Wichern Betreuungsgesellschaft, Insel e.V., Nussknacker e.V., Johann-Wilhelm-Rautenberg-Gesellschaft, AWO-Service-Wohnen, Fritz-Köhne-Schule, ReBBZ Nord. In Köln die Pflegeselbsthilfe Porz. In Frankfurt das Bündnis gegen Depressionen. In München die AWO-Service-Zentren. OMY! wird gefördert durch Postcode-Lotterie, retla e.V., Lichtblick Seniorenhilfe