



Liebe Leserin und lieber Leser,

draußen wird es bunt und so starten auch wir in unser bevorstehendes Programm.

Bereits am kommenden **Montag den 17. Bis zum 22. Oktober 2022**, findet jeden Abend von 19 - 21 Uhr die Online-Konferenz zum **Yoga im Alter** statt mit Vorträgen, sehr unterschiedlichen Yogapraxen und Fragerunden. Videoaufzeichnungen stellen wir im Nachhinein zur Verfügung.

Dr. Günter Niessen erläutert häufig vorkommende Gesundheitsprobleme und den Umgang damit, **Peter Firner** berichtet über seine langjährigen Erfahrungen mit Senioren im Yoga in verschiedenen Lebenslagen und besonderem Augenmerk auf die in Gruppen bestehenden unterschiedlichen Anpassungen der Āsanapraxis. **Willem Wittstamm** gibt Einblick in seinen Yoga voller Lebensfreude auf dem Stuhl und **Regina Weiser** lässt uns teilhaben an ihren traumasensiblen Einsichten, den psychologischen Aspekten und der Würde des Alterns. Abgerundet wird die Online-Konferenz durch **Inga Franz**, die seit vielen Jahrzehnten Feldenkrais-inspiriertes Yoga mit jungen und alten Senioren lebendig gestaltet und **Gaby Beckmann** zur Integration von Poesie als Zugang zum Yoga.

Es geht also in dieser Konferenz nicht um die Geheimrezepte zur ewigen Jugend sondern um Verständnis der älter werdenden Generation und ihrer Bedürfnisse in der Gestaltung des Yogaunterrichts. Wir wünschen uns, dass mehr und mehr YogalehrerInnen sich auch dieser Altersgruppe mit Wissen und Kompetenz zuwenden. Was müssen wir im Unterricht berücksichtigen? Wie können wir unseren Unterricht bereichern und was können wir mit Yoga bewirken? Wie können wir den diversen Beschwerden gerecht werden und welche Schwerpunkte können wir setzen, um den Yogaunterricht kreativ und nährend zu gestalten?

Was gibt es noch bei Momentum Regeneration?

Vom **28.-30. Oktober 2022** findet ein dreitägiger Workshop zum Thema „**Starke Knochen – Gesunde Gelenke**“ live in Bensheim oder Online von zu Hause aus statt.

Schultergürtel Yogatherapie-Tag am 26. November 2022 wie immer mit Anatomie – Pathologie – Fallbeispielen und Q&A sowie hand-out, Videos bzw. Audios zum Nachhören.

Unser nächstes **LeMoMo am 31. Oktober 2022** für unsere KursteilnehmerInnen widmet sich ausführlich dem Dehnen: Mythos, Fakten und Anwendung im Yoga

Schickt den Newsletter gern weiter an andere Interessierte.

Mit vorfreudig herzlichen Grüßen, Günter Niessen und Team

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer
Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

